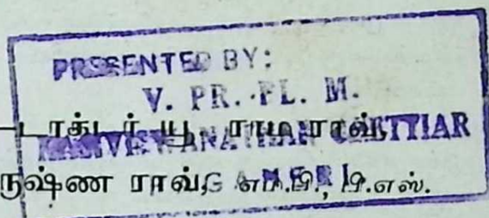
ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும்
மாதாந்தப் பத்திரிகை.



ஆசிரியர் :—டாக்டர் யூ. ராமராவ்
டாக்டர் யூ. கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.

தொகுதி 11.

1934-ம் வருஷம், ஜனவரி முதல், டிசம்பர் வரையில்.

சென்னை :
ஆன்டிஸெப்டிக் பிரஸ்
1934

பொருளடக்கம்.

விபத்துகள்.



அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்துவிட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால்

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள

"பிரதம சிகிச்சை"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்லீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவிசெய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட்:—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வனகலாசாலை:—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிராக்ஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டெண்டெண்டுமே:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணுக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

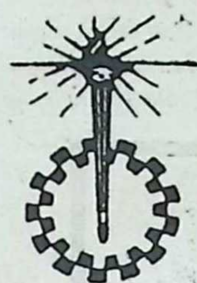
எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

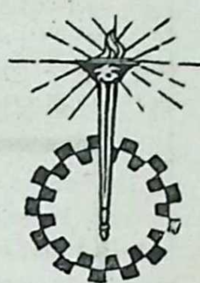
நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும். ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அணு 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தடாற் பெட்டி நெ. 166, சென்னை.

தொகுதி 12, பகுதி 1] [ஜனவரி, 1935.



KVC0011

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

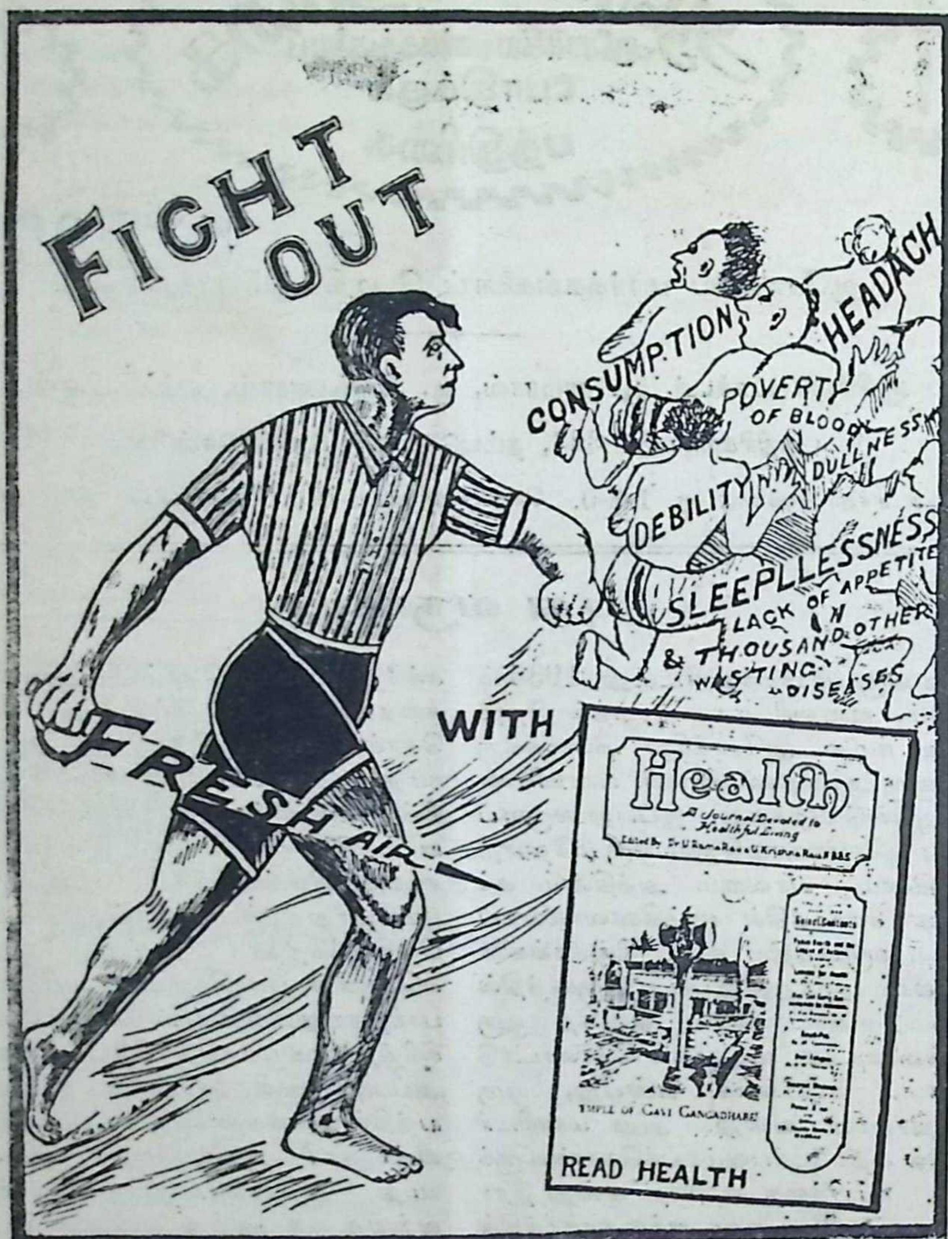
பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

புது வருஷம்.

புது வருடம் பிறந்துவிட்டது. 1935-ம் வருஷம், ஜனவரி மாதம் முதல் தேதி யன்று நமது ஆரோக்கிய தீபிகைக்கு பதினொரு ஆண்டுகள் நிரம்பி, பன்னிரண் டாம் ஆண்டு பிறந்தது. இப்புது வருஷப் பிறப்பு பூலோகமுழுதிலும் ஒரு மஹோற் சவ தினம். யாவரும் அத்தினம் சந் தோஷ சாகரத்தில் மூழ்கினவர்களாய் சென்ற வருஷத்திய கஷ்ட நிஷ்டூரங்களை யெல்லாம் மறந்து, இப்புது வருஷத்தில் நன்மை உண்டாகலாம் என்கிற ஒரு நம்பிக்கையுடன் உற்சாகம் கொண்டாடு வார்கள். நம்பிக்கை என்பது, ஒரு விசித்திரமான வஸ்து. அது மானிடர் மனதில் சதா உற்பவமாய்க்கொண்டிருக் கிறது. நம்பிக்கை என்கிற வஸ்து இரா விடில், மானிடர் சதா துக்க சாகரத்தில் மூழ்கினவர்களாயும், கஷ்டத்தில் புரண்டு கிடப்பவர்களாயுமிருப்பார்கள். சென்ற வருஷம் இந்நாளில், பூலோக முழுதிலும் பணநெருக்கடியால் ஜனங்கள் அவஸ் தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தபோதிலும், நமது ஆரோக்கிய தீபிகைமட்டும் விருத்தி யடைந்து வருகிறது என்று சொல்லி சந்தோஷமடைந்தோம். ஆனால், இக் கதையை நாம் இப்போது மாற்றிச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, நமது ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதார ரின் எண்ணிக்கை ஏறவில்லை என்பதே யாம். இதற்குக் காரணம் இன்னதென்று நமக்கு விளங்கவில்லை. பணநெருக்கடி இப்போதுதான் நம்மைப் பாதிக்க ஆரம் பித்திருக்கிறதா? அப்படி இராது. ஏனெனில், பணநெருக்கடி ஒழிந்து எங்கு பார்த்தாலும் ஜனங்கள் களித்த பையும், சிரித்த முகமுமாகத் தென்படுகிறார்கள். அப்படியானால், ஆரோக்கிய தீபிகை விஷ யத்தில் ஜனங்களுக்குச் சலிப்பு உண்டாய் விட்டதா? அதுவுமிராது. ஏனெனில், நமது "ஆரோக்கிய தீபிகை" என்பதை வற்றாத ஒரு ஊற்று என்னலாம். அதி லிருந்து நீரை ஜனங்கள் குடிக்கக்குடிக்க ஆனந்தமாயிருக்கும், அவர்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியமும், தீர்க்காயுளும் உண்டா கும். அல்லது ஒருக்கால் நமது தப்பித மாகவே இருக்கலாமோ? சந்தாதாரர் களின் மனோபாவப்படி நாம் நடந்து கொள்ளவில்லையா? என்னமோ அதை

நாம் கண்டறிய முடியாது. காரணம் என்னமாயிருக்கலாம் என்று சிரமப்பட்டு ஆராய்ந்து பார்த்தும் நமக்கு அது தென்



சுத்தமான காற்றைக்கொண்டு, காசம், தலைவலி, இரத்தமின்மை, ஓய்ச்சல், மட்டித்தனம், தூக்கமின்மை, பசியின்மை முதலிய ஆயிரக்கணக்கான பலஹீனத்தை உண்டுபண்ணும் வியாதிகளை ஒழி. "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைப் படி.

படவில்லை. நமது கோட்பாட்டிலும் வழுவு ஒன்றுங்காணோம். முன்போலவே ஆரோக்கியம், வியாதிகள் இவைகளைக் குறித்தும், பொதுஜன ஆரோக்கிய ஸ்தாபனங்கள், பொதுஜன ஆரோக்கிய விஷயமான ராஜதந்திரங்கள் இவ்வகைளப்பற்றியும் எழுதிக்கொண்டு வருகிறோம். ஆனால், மனோபாவங்கள் நபருக்கு நபர் பேதப்படும் என்கிறது தெரிந்தவிஷயமே. சிலர்

ஆரோக்கிய விஷயத்தை அனுசரித்ததாயிருந்தாலும், ராஜதந்திரங்களைப்பற்றி எழுதக்கூடாது என்று அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். சிலர், ஆரோக்கிய தீபிகையில் ஆரோக்கியம், வியாதிகளின் தடைமுறை இவைகளைமட்டும் எழுதவேண்டும் என்று சொல்லுகிறார்கள். மற்றும் சிலருக்கு வைத்திய சாஸ்திரத்தில் நூதனமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஆராய்ச்சிகள், நூதனமான வியாதிகள் இவைகளைக் குறித்து எழுதினால் திருப்தி. இன்னும் சிலருக்குப்பணநெருக்கடியால் ஜனங்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு உண்டாகும் பாதகங்களையும், வேலையில்லாத் திண்டாட்டத்தினால் நமது இளைஞர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும், நன்னடத்தைக்கும் ஏற்பட்டிருக்கும் கெடுதல்களையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமென்கிற அவா உண்டு. மேற்சொல்லிய எல்லா விஷயங்களைக்குறித்தும் நாம் எழுதியிருப்பதனால் எல்லாருடைய மனோபாவங்களையும் திருப்திசெய்தவராயிருக்கிறோம். சென்றவருஷத்தில் எங்கும் வியாபித்திருந்த பெரியம்மையைக்குறித்தும், நூதன வியாதியாகிய ஸெரிப்ரோஸ்பைனல் மெனிங்கைடிஸ் என்பதைப் பற்றியும் எழுதியிருக்கிறோம். இவை தவிர, ஸ்திரீ வியாதிகள், மலேரியா ஜுரம், ஜலதோஷம் முதலிய வியாதிகளைக்குறித்தும் எழுதியிருக்கிறோம். சென்ற வருஷத்தில் மாதுரு சிசு பரிபாலனம் உள்பட அநேக ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகள் எழுதியுள்ளோம். அவைகளைத் தனித்தனி எடுத்துரைக்க இங்கு இடமில்லை. நூதன வைத்திய ஆராய்ச்சி விஷயமாக பாக்டிரியோ பேஜ் என்னும் கொள்கையைப் பற்றியும், அதனால் கங்காஜலம் பரிசுத்தமடைந்திருக்கிறது என்பதைப்பற்றியும், குழாய்கள்மூலமாய்க்குழந்தைகள் ஜனிப்பதைப்பற்றியும் எழுதியுள்ளோம். ஜன சமூக விஷயமாயும், ராஜதந்திர விஷயமாயும் சென்னையில் குடியிருப்பு வீட்டுப் பிரச்சினை, சேரிப் பிரச்சினை, வெலையில்லாச் சங்கடம் இவற்றைக்குறித்து எழுதியிருக்கிறோம். பூலோகத்தில் பிரசித்தி பெற்ற ராக்வெல்லர் ஆரோக்கிய ஸ்தாபனத்தைப்பற்றி, நமது வாசகர்கள் தெரிந்துகொள்ளும்படி ஒரு ஆசிரியர் கூற்றில் எழுதியிருக்கிறோம். நமது கொள்கையினின்றும் நாம் கிஞ்சிற்றும் மாறவில்லை என்று நமக்குத் தோன்றுகிறது. நமது தப்பிதம் இன்னதென்பதையும், இப்பத்திரிகையை விருத்திசெய்யும் விதத்தையும் நமக்குக் காட்டுவது நமது வாசகர்களின்கடமையாகும். ஆகிலும், நமக்கு ஏக்கம் ஒன்றுமில்லை. நம்பிக்கை என்பது நம்மிடம் பூரணமாய்க் குடிகொண்டிருக்கிறது. இந்த கஷ்டம் கூடிய சீக்கிரத்தில் விலகி, நமது ஆரோக்கிய தீபிகை மேலும் மேலும் அபிவிருத்தியடைந்து, அதை வாசிப்போர்க்கு நல்ல ஆரோக்கியமும், தீர்க்காயுளும் உண்டாகும் என்பது நமது முழுநம்பிக்கை.

இப்புது வருஷம்

எல்லோர்க்கும்

ஆரோக்கியத்தையும், சம்பத்தையும் அளிப்பதாக!

"ஆரோக்கியம்" என்பது ஒரு புட்டி மருந்தினால் பெறக்கூடியதன்று. ஒழுங்கான வாழ்வு வாழ்ந்தே அதை அடையவேண்டும்.—ஸர் ஜியார்ஜ் நியூமென்.

ஆரோக்கியத்திற்கும், அழகிற்கும் அனுசரணையான வியாயாமம்

எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி.,
ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

ஒரு ஸ்திரீயோ, ஒரு மனிதனோ 40 வயது அடைந்ததும், அவசியமான தேக உழைப்பைக் குறைத்து, விளையாட்டையும் வியாயாமத்தையும் குறைத்துவிடுவது வழக்கம். தேகம் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமானால், தேகத்திற்குக்கொஞ்சம் அசைவு வேண்டும். இளம் வயதில், சதைகளுக்கு நல்ல சலனம் கொடுக்கப் படுகிறது. சதைகளுக்குச் சலனமும் உழைப்பும் இருந்தால், தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் உற்சாகம் உண்டாகும். தான் அப்போது வலுவுடன் ஜீவித்திருப்பதாக அவனுக்கு ஒரு உணர்ச்சி தோன்றுகிறது. இளம் வயதில் காணப்படும் நல்ல உருவங்களுக்குக் காரணம் சதைக்குள்ள விளையாட்டும் உழைப்புமேயாம். கைகால்கள், அடி வயிறு இவைகளின் உறுத்த, வளையும்படியான சதைகளினால் இளைஞர்களுக்கு வளையக்கூடிய சக்தி உண்டாகிறது.

வயது செல்லச்செல்ல, தேக உழைப்புக்குறைந்து, அதனால் இந்த வளையும் சக்திபோய்விடுகிறது. அப்போது காணப்படும் மாறுதல்களில் இது முதன்மையானது. சதைகள் தடித்துப்போய் வளைக்க முடியாமல் போய்விடுகின்றன. அப்போது தனக்கு முதுமை வந்துவிட்டதாக ஒருவன் உணர்கிறான். இளமையில் உண்டான உருவம் போய்விடுகிறது. சதைகள் தொங்கிப்போய் துர்ப்பலமாய் விடுகின்றன. ஆகிலும், கூடியமட்டும் லேசான வியாயாமம் எடுத்துக்கொண்டால், இளம் வயதின் உருவம் திரும்ப வருவதுடன் ஒருவனது ஆரோக்கியமும் அபிவிருத்தியாகும்.

இதற்குத்தக்க வியாயாமங்களை நியமிக்கு முன்னர், இந்த வயதில் என்னவிதமான வியாயாமம் செய்யமுடியுமென்பதைக் கண்டுபிடிக்கவேண்டும். முதல் முதல் செய்யவேண்டிய விஷயம் என்னவெனில், உனது பூட்டுக்களைப்பரிசோதித்துப் பார்க்கவேண்டும். அவைகளைத் தள்ள முடியுமா, இழுக்க முடியுமா, திருப்ப முடியுமா என்று பார்க்கவேண்டும். பிறகு, உனது பலம், அசைவுடன் எவ்வளவு தூரம் போகும் என்பதையும் கவனிக்கவேண்டும். ஆரம்பத்தில் இந்தப் பரீக்ஷைகளைப் பண்ணிப்பார்.

பரீக்ஷைகள்.—தரையில் படுத்துக்கொண்டு இயற்கையான அசைவுகளைச் செய்துபார். அதாவது, உன் கால்களை எவ்வளவுதூரம் நீட்ட முடிகிறது; எவ்வளவு தூரம் உன் கைகளை நீட்ட முடிகிறது. உன் தேகத்தைத் தலைமீதும், பிருஷ்ட பாகத்தின்மீதும் தாக்கி, ஒரு வாராவதிபோல் வளைத்துத் தூக்கிப்பார். பிறகு, தலைகளை, குதிகால்கள்மீது தாக்கி, உனது முதுகின் வலுவைப் பரீக்ஷித்துப் பார்.

பிறகு, முகத்தைக் கீழ்ப்புறமாக வைத்துப் படுத்துக்கொள், கைகளைத் தரையில் அமர்த்தி, தலையைப் பின்புறமாக உயர்த்தி மேற்கூரையைப் பார். கீழே தொங்கவிட்டு மறுபடியும் தலையை உயர்த்தி, மற்றொரு தோள் பக்கம் திருப்பு. இம்மாதிரி அநேக தடவைகள் செய். பிறகு, முழங்கால்கள் வெளிப் பக்கம் தெரியும்படியாயும், குதிக்கால்கள் தொட்டுக்கொண்டும் எழுந்து உட்காரு. தலைக்குப் பின்னால் கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டு வளை. இப்போது முழங்கால்கள் மத்தியிலுள்ள இடத்தில் ஒரு முழங்கை பட்டுக்கொண்டிருக்கட்டும். தலையைத்தூக்கி, முழங்கை இதே மாதிரி அநேகதரம் தொடும்படி செய்து கொண்டேயிரு.

இதனால் உனது முதுகு, கழுத்து, தோட்பட்டைகள் இவைகளின் வளையும்

சக்தியைக் கண்டுபிடிக்க முடியும். கஷ்டமில்லாமல் தொடும் வரையில் தினம் இம்மாதிரி செய்துகொண்டேயிரு. தினம் இரண்டுதரமோ, அல்லது அதற்கு மேற்பட்டோ செய். பின்னிட்டுத் தலையை வெகுதூரம் பின்னால் வளைத்து கோர்த்துக்கொண்டிருக்கும் கைகளில் படும்படிச் செய்.

பிறகு, கைப்பிடியில்லாத நாற்காலியில் பின் பக்கத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு, குதிரை சவாரி செய்வதுபோல் உட்காரு. தலைக்குமேலே கைகளைக் கோர்த்துக் கொள். இடுப்பு, பிருஷ்டபாகம் இவை படியும்படி நாற்காலியைமுழங்கால்களால் இறுக்கிக்கொள். பிறகு, வலப்பக்கம் திரும்பி, இரண்டு நிமிஷகாலம் அப்படியே இரு. முதுகெலும்பு திரும்பக்கூடியவிடம், கழுத்தண்டையும் இடுப்பண்டையும் மட்டும் என்பதை இங்கு கவனிக்கத்தக்கது. அது நன்றாய்த் திரும்பவேண்டியது அவசியம். அப்போதுதான் அடிவயற்றிலுள்ள உறுப்புக்களுக்கு நன்மை உண்டாகும்.

சதைகள் வளைவதற்கான வியாயாமங்களை ஆரம்பத்தில் செய்துமுடித்து, பிறகு சதைகளின் சலனத்திற்கான இன்னும் பலத்த வியாயாமங்களைச் செய்யத் தயாராகவிருக்கவேண்டும். இளம் வயதின் உருவம் திரும்பவும் வரவேண்டுமானால், பின் சொல்லிய வியாயாமத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

இளம் உருவைத் திரும்பவும் பெற வேண்டியதற்கானவியாயாமம்:—அசைவுகளில் மிகவும் சுலபமானதும், பிரயோஜனப்படும்படியானதுமான அசைவை பின்சொல்லிய வியாயாமத்தால் அடையலாம். முதுகுப்புறம் படுத்துக்கொள். உன் தலைக்கு மேலே கைகளைக் கோர்த்துக்கொள். மார்பை மேலே வெகுதூரம் தூக்கி உயர்த்து. அதே தருணத்தில் சுவாஸத்தை உட்கொள். பிறகு ஒரு காலை மேலே தூக்கி உதை. அதே மாதிரி மற்றொரு காலையும் உதை. உதைக்கும்போது, மெதுவாய் சுவாஸத்தை வெளிவிட்டு, காற்று முழுதும் வெளி வந்து விடும்படி செய். பிறகு கொஞ்



மிட்சன் நகரத்துச் சீமாட்டிகள், நெட் பால் பந்தயத்திற்குத் தயார் செய்துகொள்ளுகிறார்கள். அவர்கள் தம் யௌவன அழகை, வியாயாமத்தினால், முதுமையிலும் காப்பாற்றி வைத்துக்கொண்டிருப்பார்கள்.

சம் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு, மறுபடியும் அதேமாதிரி செய். இந்த அசைவுகள், முன் புறம், பின் புறம் உள்ள அடிவயிற்றுச் சதைகளை வலுவு செய்ய மிகவும் உபயோகமானவை.

இதேமாதிரி உபயோகமுள்ள மற்ெருரு வியாயாமம். தண்ணீர்த்தொட்டியின் ஒரு பக்கத்தின் முன்னால் முழங்காலிட்டு, அதைக் கெட்டியாய்ப் பிடித்து, கழுத்து, தலை இவைகளை நீட்டித் திருப்பிக்கொண்டிரு. பிறகு, அதைப் பிடித்துக்கொண்டே குனிந்து எழுந்திரு. குதிக்கால்களைத் தாங்கி உட்கார்ந்துகொண்டு கட்டை விரலை ஊன்றி, இடுப்புப்பூட்டுகள் தாராளமாய் அசையும்வரை அநேகதரம் எழுந்திரு. திறந்துள்ள கதவைப் பிடித்துக்கொள்வது நலம். ஒரு பக்கத்துப் பிடியை ஒரு கையால் பிடித்துக்கொண்டு, மற்றொரு பக்கத்துப் பிடியை மற்றோர் கையால் பிடித்துக்கொள். குனிந்து எழுந்திரு. அப்படி எழுந்திருக்கும்போது ஒரு காலை முன்னுக்கும், பின்னுக்கும் வலப்பக்கமாய் வெகுதூரம் நீட்டு. பிறகு, அதேமாதிரி மற்றொரு காலை முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் இடப்பக்கமாய் வெகுதூரம் நீட்டு. இதே பிரகாரம் மாற்றி மாற்றிச் செய்துகொண்டேயிரு. இதே சமயத்தில் தலையைப் பின்னுக்கும், ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் தள்ளு.

கோன நிலை வேண்டுமென்றால், பின் சொல்லிய சுலபமான அசைவுகள் பிரயோஜனமாகவிருக்கும். ஒரு மேஜையின் மேலே வைக்கப்பட்டுள்ள அலமாரிக்கெதிரிலே நின்றுகொண்டு, முன்னங்கைகளை குறுக்காக விட்டுக் கட்டிக்கொண்டு, உன்கைகளைக்கொண்டு இழுக்கும் அசைவுகளைச் செய். கால்களின்மேல் அரைவாசி பளுவு போட்டு தேகத்தை உயர்த்து. அதே சமயத்தில், பலமாய் உன் தோள்களைக் கீழே இழு. இதைச் செய்கையில் தலையை, முதலில் எல்லாம் ஒரே பக்கமாயும், பிறகு மத்தியிலும், அதற்கப்புறம் எல்லாம் மற்றொரு பக்கமாயும் பலமாய் பின்னுக்கு இழு. இத்துடன் முழங்காலை வளைக்கும் அசைவையும் செய்தால் லாபமுண்டு.

உன் கைகளையும் முழங்கால்களையும் கொண்டு கீழேயிறங்கு. அப்போது விரல்களை நீட்டுவது நலம். ஒரு காலைப் பின்னுக்கு உதைத்துத்தள்ளி, மேலுக்கும் கீழுக்கும் ஊஞ்சலாடி இடுப்புப் பூட்டுகளைத் தளர்த்து. மற்றொரு காலையும் அதே மாதிரி தள்ளி, மறுபடியும் அதே மாதிரி செய்.

இந்த வியாயாமம் இடுப்பைச் சுற்றிலுமுள்ள கொழுப்பை ஒழிப்பதற்கு உபயோகமாகவிருக்கும்.

மேஜையின்மேல் நீட்டுதல்.—ஒரு மேஜைக்கு முன்னால் நின்றுகொண்டு ஒரு பாதத்தை மேலே இழுத்து மூன்று தரம் முன்னால் பலமாய் வளைத்தாலும் மேற்சொல்லிய பலன் உண்டாகும். ஒவ்வொரு தரமும், இன்னும் முன்னால் கொண்டுபோய் வளைக்கப் பிரயத்தனப்படு. அதை மாற்றி மற்றொரு காலை வளை. அதே சமயத்தில், அடிவயிற்றின் சுவரையும் உள்ளுக்கு இழு. ஸ்திரீகளின் உறுப்புக்கள் இடம் பெயர்ந்து இருப்பதனால் உண்டாகும் நோய்க்கும் அசௌகரியத்திற்கும் இது மிகவும் முக்கியமானது.

தேகத்திற்கு உற்சாகம் உண்டாக்கக்கூடிய அசைவு ஒன்றுண்டு. அது பின்வருமாறு:—முதுகு பக்கமாகப் படுத்துக்கொள். உன் விரல்களை, உன் குடல்கள் இருக்கும்படியான இடத்தில் அடிவயிற்றின் சுவர்மேல் வை. மெதுவாய் உள்ளே தள்ளு. பிறகு பலமாய் உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் இழு. பிறகு அடிவயிற்றுச் சுவரின் மற்றொரு பாகத்தின் மேல் அதேமாதிரி அழுத்தியும், இழுத்தும் செய். இம்மாதிரி அழுத்தியும், இழுத்தும் செய்துகொண்டே வந்தால், இரத்தமும், தேகத்திலுள்ள ரஸங்களும், குடலிலுள்ள வஸ்துக்களும் அங்கே பம்ப் செய்யப்பட்டு, அடிவயிற்றின் சதைகளுக்கு வலுவு உண்டாகும்.

பலஹீனமானதும், தொங்கிக்கொண்டிருக்கும் சதையானதுமான வயிற்றுச் சதையை வலுவு செய்து, குடல் பிதுக்கம் இருந்தால் அதையும் சரிப்படுத்த பின்வரும் வியாயாமத்தைச் சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. முதுகுப்பக்கம் படுத்துக்

கொள். பாதங்கள் ஒன்றுக்கொன்று 20 அங்குல தூரம் இருக்கும்படி வைத்துக் கொள். தலையணைக்குமேல் இரண்டங்குலம் தலையை உயர்த்து. இரண்டு கைகளையும் ஒரே பக்கமாக விசையாய் நீட்டு; பிறகு இரண்டு கைகளையும் மார்பின்பக்கம் திருப்பிக்கொண்டுவா. பிறகு இரண்டு கைகளையும் மற்றொரு பக்கம் நீட்டு. இம்மாதிரி 5 அல்லது 6 விசை செய். கொஞ்சம் ஓய்வு எடுத்துக்கொள். இந்த அசைவுகள் இடுப்பை மிருதுப்படுத்துவதுடன், வயிற்றுச்சதைகளுக்கு வலுவையுண்டாக்கும்.

இந்த வியாயாமங்களைத் தினம்செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. வாரத்திற்கு மூன்று நான்கு விசை செய்தால் போதும். பலன் தெரிந்ததும், எண்ணிக்கையைக் குறைத்துவிடலாம். மேற் சொல்லியபடி ஒருதரம் பிரயத்தனப்பட்டதும், அதை விட்டுவிடக்கூடாது. செய்து கொண்டே வரவேண்டும். இளம் உருவம் வந்தவுடனே இந்த வியாயாமங்களை விட்டு விட்டால், இதுவரையில் செய்ததெல்லாம் விருதாவாய்ப் போய்விடும். சாதாரணமாய் ஒவ்வொரு மனிதனும் வாரத்திற்கு ஒருமுறையாவது வியாயாமம் செய்யவேண்டும். வாரத்திற்கு இரண்டுமுறை செய்தால் நல்லது. ஒழுங்கான இடைகளில் இந்த வியாயாமங்களைச் செய்துகொண்டு வந்தால், சதைகள் தொங்கிப்போவதற்கு ஹேதுவிராது. சதைகள் வளையாமல் இருந்தால் அதுவே முதுமைக்கு அடையாளம். ஆனால், 80 வயதுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்கள்கூட இன்னும் இளம் வயதுள்ளவர்களாகவே காணப்படுகிறார்கள். ஏனெனில், அவர்கள் தம் சதையை நல்ல நிலைமையில் வைத்துக்கொள்வதற்கேற்ற உபாயம் அவர்களுக்குத் தெரியும். எப்படி, எப்போது வியாயாமம் செய்யவேண்டியதென்பது அவர்களுக்குத் தெரியும்.

மாதவிடாயாகும்போது நோய் இருந்தால் அதைச் சமனப்படுத்தும் வியாயாமம்.—40 வயது ஆனவுடனே ஒரு ஸ்திரீக்கு அவள் வாழ்நாளில் மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன. அப்போது மாதவிடாயின்போது அநேகவித நோய் காணும். இதற்குச் சாதாரணமாய் மயக்க மருந்துகளைக் கொடுத்துச் சாந்தப்படுத்துவது வழக்கம். ஆனால், இது நிரந்தரமான சிகிச்சையன்று. லண்டன் நகரத்து ஸ்திரீ வைத்தியர், நோயுடன் கூடிய மாதவிடாயை ஒழிக்க அநேக வியாயாமங்களைக்கண்டுபிடித்திருக்கிறாள். அவை பின்வருமாறு :—

1. தரையைத் தேய்த்துப் பளபளப்பாக்குதல்.—கைகால்கள் நான்கையும் தரையில் வைத்துக் குனிந்துகொள். வலக்கையை வீசியாட்டு; முழங்கையைக் கெட்டியாய் நிறுத்தி, அர்த்தகோள வடிவமாக தரையைத் தேய்த்து பளபளப்புச் செய்கிறமாதிரி முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் வெகுதூரம் ஊஞ்சலாடு. ஒவ்வொரு கையையும் பத்து விசை இம்மாதிரி ஊஞ்சலாடு.

2. வளைத்தல்.—பாதங்களைத் தூர வைத்துக்கொண்டு நில். கைகளைத்தலைக்கு மேல் நீட்டு. முன் பக்கம் வளை. முழங்கால்கள் நிமிர்ந்திருக்கும்படிச் செய்து தரையைத்தொடு. முன் நிலைமைக்குத் திருப்ப வா. இம்மாதிரி 8 விசை செய்.

முறுக்குதல்—பாதங்களைத் தூரவைத்துக்கொண்டு நில். கைகளைத் தோட்பட்டையின் மட்டத்திற்கு வரும்படி நீட்டு. மார்பை, கைகள் பின்பக்கம் காட்டும் வரையில் முறுக்கு. இதே மாதிரி இடது கை பின்பக்கம் காட்டும்படி முறுக்கு. இம்மாதிரி 10 தரம் விசையாய்ச் செய்.

வீசியாட்டுதல்—பாதங்களைத் தூர வைத்துக்கொண்டு நில். தலைக்குமேல் கைகளை நீட்டு. தேகத்தையும் கைகளையும் இடதுபக்கமாயும் வலதுபக்கமாயும் வீசியாட்டு. மெதுவாய் 10 விசை இம்மாதிரி செய்.

3. ஓடம் விடுதல்.—தரையில் உட்கார்ந்து முழங்கால்களை நேராக நீட்டி, பாதங்களைச் சுவற்றின்மேல் தாங்கும்படி செய். முன் பக்கமாகக் குனிந்து முழங்காலைக் கொஞ்சம் வளைத்துச் சுவற்றை விரல்களின் பூட்டுகளால் தொடு. இதே மாதிரி ஒழுங்காய் 10 விசை செய்.

வலது பக்கத்திலிருந்து இடது பக்கமும், இடது பக்கத்திலிருந்து வலது பக்கமும்.—பாதங்களைத் தூரவைத்துக் கொண்டு நில். வலக்கையைக் கூடுமான வரையில் விசியாட்டு. வலது கையை மேலே கொண்டுவந்து குனிந்து இடது பாதத்தைத் தொடு. இம்மாதிரி 6 விசை செய். இதே மாதிரி இடதுகையையும், வலது காலையும் கொண்டு செய்.

5. தரையைத் தட்டுதல்.—குதிக் காலின்மேல் உட்கார்ந்துகொண்டு முழங் காலிட்டுக்கொள். தேகத்தை முறுக்கி, இரண்டு கைகளாலும் இடது பக்கம் தரையைத் தட்டு. நேராக முழங்காலிட் டுக்கொள். பிறகு அதேமாதிரி வலப் பக்கம் செய். இம்மாதிரி ஒவ்வொரு பக்கமும் 8 தரம் செய்.

6. அவரையைப் பொறுக்குதல்.—அவரையைப்போல் 20 சிறு வஸ்துக்களை தரையில் இறைத்து விடு. ஒவ்வொன் றாய்ப்பொறுக்கி, தலையின்மேலுள்ள ஒரு தட்டின்மேல் வை. கைகளை மாற்றிமாற்றி உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இதைக் கூடுமானவரையில் ஜடுதியில் செய்ய வேண்டும்.

மேற்சொல்லிய வியாயாமங்களை நோயுடன் கூடிய மாதவிடாய்க் காலத்தில் செய்துகொண்டே வந்தால் சௌகரியம் ஏற்படும். இது நிரந்தரமாயிருக்கும். மருந்துகள் அனாவசியம்.

சில வருஷ காலங்களாக, ஹிருதயத்தின் வலுவை அதிகரிப்பதற்காக வைத்தியர்கள் அநேகவித வியாயாமங்களைக் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். ஒருவனுக்கு வயது செல்லச்செல்ல, ஹிருதயம் வேலை செய்யாமல் திடீரென்று நின்றுபோவதையும், ஹிருதயம் பலஹீனப்பட்டுப்போவதையும் யோசிக்குமிடத்து, சில வியாயாமங்களினால் அதை வலுப்படுத்தக் கூடும் என்பதைக் கேட்க மனதிற்கு ஒரு திடம் உண்டாகிறது. ஹிருதயம் என்பது சதையாலான ஒரு உறுப்பு. மற்ற சதைகளைப்போலவே தக்க வியாயாமங்களினால் அதைப் பலப்படுத்தவேண்டும்.

ஹிருதய நோயுள்ள ஸ்திரீகள் கூட, இந்த வியாயாமங்களினால் சௌக்கியமடையலாம். வாஸ்தவத்தில், நோய்ப்பட்ட ஹிருதயத்தை வலுவு செய்ய சில வியாயாமங்களைச் சிபார்சு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. ஹிருதயம் பலஹீனப்பட்டுப் போயிருந்தாலும் கூட, இதில் சொல்லிய முறைப்படி இந்த வியாயாமங்களைச் செய்து வந்தால், அதனால் அபாயம் ஒன்றுமிராது.

வியாயாமத்தினால் ஹிருதயத்தைப் பலப்படுத்தல்.—ஹிருதயத்தின் வலுவை அதிகப்படுத்த வேண்டுமானால், இரண்டு வித வியாயாமங்கள் உண்டு. ஒன்று, லேசான வியாயாமம்; மற்றொன்று கடினமான வியாயாமம். லேசான வியாயாமத்தினால் ஹிருதயத்தின் தொழில் மிதமாய்த் தூண்டப்பட்டு, நாட்பட்டு பலன் ஏற்படும். டாக்டர் ஷாட், ஹிருதயத்தைப் பலப்படுத்த லேசான வியாமாமங்கள் சில ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். இவைகளை இதுகாறும் உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வந்தன. இன்னும் உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றன. அதனால் நல்ல பலன் உண்டாயிருக்கிறது. இந்த வியாயாமங்கள் பின் வருமாறு:—

1. கைகளைப்பக்கத்திலிருந்துவெளிப் பக்கம் மெதுவாய் உயர்த்து. தோட்பட்டைகளையும், கைகளையும் ஒரே மட்டத்தில் இருக்கும்படி பார். கொஞ்சநேரம் பொறுத்து அவைகளை மெதுவாயிறக்கு.

2. தேகத்தைக் கூடியமட்டும் வலப் பக்கமாக வளை; பிறகு, இடப்பக்கம் வளை.

3. தேகத்திலிருந்து பக்கவாட்டாக, ஒருகாலை கூடியமட்டும் நீட்டு. இந்த வியாயாமம் செய்பவள், ஒரு நாற்காலியைப் பிடித்துக்கொண்டு, கெட்டியாய் நின்றுகொண்டிருக்கவேண்டும். பிறகு, காலைப் பின்னுக்கு இழுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதேமாதிரி, மற்றொரு காலைக்கொண்டும் செய்யவேண்டியது.

4. கைகளைத் தேகத்திற்கு முன்னால் உயர்த்தி, தோட்பட்டை மட்டத்திற்கு வரும்படிச்செய்து, பிறகு கீழே விட்டு விட வேண்டியது.

5. கைகளை இடுப்புகளின்மேலே தங்கும்படிச்செய்து, தேகத்தை எவ்வளவு வளைக்கக்கூடுமோ, அவ்வளவு முன் பக்கமாக வளைத்து, லேசான நிலைமையில் எழுந்து நிற்க வேண்டியது.

6. ஒரு காலை உயர்த்தி, முழங்காலை கூடுமானவரையில் முன் பக்கம் லேசாக இருக்கும்படிச்செய்து, பிறகு பின் பக்கம் கொண்டுவர வேண்டியது. மற்றொரு காலைக்கொண்டும் அதேமாதிரி செய்ய வேண்டும்.

7. கைகளை இடுப்புகளின்மேல் வைத்துக்கொண்டு, கூடியமட்டும் வலது பக்கமாக முறுக்கு. பிறகு அதேமாதிரி இடது பக்கம் செய்.

8. கைகளை ஒரு நாற்காலியின்மேல் வைத்து, முதுகை வலுவாயும் நேராகவும் இருக்கச்செய்து ஒரு காலை பின்பக்கமாக கூடியவரையில் உயர்த்து. அதேமாதிரி மற்றோர் காலுடன் செய்.

9. முஷ்டி பிடித்துக்கொண்டு கைகளை வெளிப்பக்கம் நீட்டு. பிறகு உட்பக்கம் தோட்பட்டை மட்டத்திற்கு நீட்டு.

10. முழங்காலைத் தேகத்தின் பக்கமாய் உயர்த்தி காலை நீட்டு. மற்றொரு காலையும் அதேமாதிரி செய்.

11. விரல்களை நீட்டி, கைகளை வெளிப் பக்கமாகவும், பிறகு உட்பக்கமாகவும், தோட்பட்டை மட்டத்திற்கு நீட்டு.

12. காலை முழங்காலிலிருந்து பின் பக்கமாக வளைத்து, பிறகு நேராக்கு. அதேமாதிரி மற்றொரு காலைக்கொண்டும் செய்.

13. முழங்கையிலிருந்து ஒவ்வொரு முன்னங்கையையும் வளைத்து நேராக்கு.

14. பக்கங்களிலிருந்து கைகளை முன் பக்கமாகவும்; மேல்பக்கமாகவும் கொண்டு வந்து, பிறகு கீழ்ப்பக்கமாக எவ்வளவு தூரம் போகுமோ, அவ்வளவு தூரம் கொண்டுவா. முழங்கைகளும், கைகளும் நேராக இருக்கவேண்டும்.

15. கைகளைத் தோட்பட்டைமட்டத்திற்குக் கொண்டுவந்து, பிறகு முழங்கைகளிலிருந்து உட்பக்கமாக வளைத்து நீட்டு.

16. கைகள் முன் பக்கம் தோட்பட்டை மட்டத்திற்கு இருக்க கைகளை நீட்டி, பக்கவாட்டங்களில் அவைகளை விரித்து ஒன்றாய்ச் சேர்.

17. முழங்கைகளிலிருந்து கைகளை வளைத்து, வெளிப்பக்கமாக உயர்த்தி நீட்டு.

மேலே சொல்லிய வியாயாமங்கள் யாவும் மிகவும் லேசானவை. மற்ற லேசான வியாயாமங்கள், நடத்தல், கல்பில் சுற்றுதல், கிரிக்கெட் விளையாடுதல் முதலியனவாம். இவைகளை அதிக கஷ்டப்பட்டு செய்யவேண்டியதில்லை.

சுறுசுறுப்பாகச் செய்ய வேண்டிய வியாயாமங்கள்தாம் முக்கியமானவை. லேசான வியாயாமங்கள் யாவையும் செய்து முடித்து, அதில் தேறினபிறகு தான் இந்த வியாயாமங்களை எத்தனிக்க வேண்டும். டம்பெல்கள், மெத்தை ஏறுதல், கயிறு தாண்டுதல், ஓடுதல் முதலிய வியாயாமங்களில் தேகமுழுதிலும் அசைவதனால் இவை சுறுசுறுப்பான வியாயாமங்களில் சேராதவையாகும். இவை ஹிருதயத்தை வலுப்படுத்தும். டம்பெல் சுழற்றுவது சுறுசுறுப்பான வியாயாமங்களில் ஒன்றாகும். (டம்பெல் எடை ஒன்று முதல் 15 பவுண்டு வரை இருக்கலாம்). இதைப் பாதங்களுக்கு இடையில் கொண்டுவந்து, தலைக்குமேலே கொண்டுபோய் நிறுத்தாமல் சுழற்ற வேண்டும். மற்றொன்று, ஒவ்வொரு கையிலும் ஒவ்வொரு டம்பெல் வைத்துக் கொண்டு உட்கார்ந்துகொண்டோ, நின்றுகொண்டோ முன்னங்கைகளை மாற்றி மாற்றி வளைத்தல். மூன்றாவது இரண்டு பெல்களை மாற்றி மாற்றித் தலைக்குமேலே கொண்டுபோதல். இவைதாம் முக்கியமான மூன்று அசைவுகள். ஒவ்வொரு வியாயாமமும் 5 முதல் 20 அசைவுகள் இருக்கலாம்.

ஒவ்வொரு அப்பியாஸம் ஆனவுடன், களை போகும் வரையில் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

வியாயாமமானது, ஹிருதயத்தின் சதைக்குச் சுத்தமான நல்ல இரத்தத்தைக் கொண்டுபோவதனால், ஹிருதயத்திற்கு அதனால் நல்ல பலனுண்டு. இதன் மூலமாய் ஹிருதயம் நன்ருய்ப் போஷிக்கப்பட்டு, அதிகமாய் கழிவு பதார்த்தங்கள் வெளித்தள்ளப்படுகின்றன. ஹிருதயத்தின் போஷணை விருத்தியானல், அதன் சதைகளின் நார்களுக்கு வலுவு உண்டாகிறது. அதனல் அதன் சதைக்கே சொல்லவேண்டும். அதிலுள்ள கழிவுப் பொருள்களை வெளித்தள்ள, அதற்கு இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஒரு சக்தியை அது இழந்துபோகிறது. அதற்கு மறுபடியும் போதனை வேண்டும். குடல்களில் நீளமும் உருண்டையுமான சதைகள் அநேகம் இருக்கின்றன. எப்படி வியாயாமங்களினல் சதைகளுக்குப் பலன் உண்டோ, அதே மாதிரி குடல்களுக்கும் பலன் உண்டு.



ப்ரேக் நகரத்திலுள்ள பெண் வியாயாமிகள், வியாயாமங்களைச் செய்து காட்டுதல்.

வலுவு உண்டாகிறது. படிப்படியாய்ச் செய்யும் இந்த வியாயாமங்களினல் ஹிருதய நோயால் வருந்துவோர்க்கும், ஆரோக்கியமுள்ள ஹிருதயம் உள்ளவர்களுக்கும் அதிக வலுவு ஏற்படுகிறது.

வியாயாமங்களினல் மலச் சிக்கலைச் சொஸ்தம் செய்தல்.—மலச்சிக்கலுள்ள குடலை போதனையற்ற குடல் என்று

குடல்களுக்கு இரண்டுவிதமான வியாயாமங்கள் உண்டு. ஒன்று மெதுவானது. மற்ருென்று சுறுசுறுப்பானது. இந்த மெதுவான தொகுதியில் அடிவயிற்றுச் சதைகளைப் பிடித்து விடுதல் ஒன்ருகும். அநேக வருஷங்களுக்கு முன்னே டாக்டர் ஸாஸி என்பவர், பிடித்து விடுவதற்காக பீரங்கிக்குண்டு உபாயத்தை ஏற்படுத்தினர். அது யாதெனில், ஒரு பீரங்

கிக்குண்டோ, அல்லது மூன்று முதல் ஐந்து பவுண்டு எடையுள்ள யாதாகிலு மொரு குண்டையோ எடுத்துக்கொண்டு ப்ளானல் துண்டினால் மூடப்பட்ட கோலன்மேல் அதை உருட்டுதலேயாம். அதைக் கீழ் அடிவயிற்றின் வலது பக்கத்திலிருந்து அடிவயிற்றின் இடதுகீழ் பக்கமாக உருட்டவேண்டியது. இதைத் தினம் எழுந்தவுடன் 30 முதல் 60 வரை செய்யவேண்டியது.

ஜனங்கள் அதிகமாகப் பழகுவது சுறுசுறுப்பான வியாயாமங்களாகும். இதில் அநேகவிதங்கள் உண்டு. சுலபமாய்ச் செய்யக்கூடியது யாதெனில், நிற்கும் நிலையிலிருந்து, வலது முழங்காலையுயர்த்தி கையைக் கோர்த்துக்கொண்டு, அதைப் பிடித்து அடிவயிற்றின்மேல் அமுக்குவதேயாம். முழங்காலைத் தொங்கவிட்டு, அதேமாதிரி மறுபடியும் செய். மற்றொன்று: தேகத்தைக் கீழ்ப்பக்கம் வெகுதூரம் வளை. கூடியமட்டும் தேகத்தை இரட்டித்தனையாகச் செய்துகொள். கைகளை தொடைகளின் இடையில் விட்டுக்கொள். முழங்கால் கொஞ்சமாய் வளைந்திருக்கட்டும். இந்த வியாயாமம் செய்யும்போது கைகள் நேராகவிருக்கட்டும். மற்றொரு வியாயாமம்: நிற்கும் நிலைமையில் முன்பக்கம் வளைந்துகொண்டு, வலது கையால் கல்லீரலின்மேல் அமுக்கி, பிறகு முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் போவது, நேராக நிற்கும்போது திடீரென்று வலது கையை எடுத்துவிட வேண்டியது. இடது பக்கம் வளையும்போது மாற்றிச் செய்ய வேண்டியது.

மலச்சிக்கலடைந்த குடலை போஷிப்பதற்கான இதர, சுவல்பமான, உபயோகமுள்ள வியாயாமங்கள் பின் வருமாறு :—

முதுகு பக்கம் படுத்துக்கொண்டு, அடிவயிற்றின்மேல் கைகளைக் குறுக்காகக் கட்டிக்கொள். தலையையும் தோட்பட்டைகளையும் உயர்த்தி பிறகு தாழ்த்து. இதேமாதிரி மறுபடியும் செய். இதை 10 விசை செய். வியாயாமம் ஆனவுடன், தலையையும் தோட்பட்டைகளையும் மேலே வைத்துக்கொண்டு, கையின் நுனிகளால் அடிவயிற்றையும், கீழ் விலாவெலும்புகளையும் தட்டு. மற்றொரு விதம்: தரையில் மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு, பக்கங்களில் முழங்கைகளை வைத்துக் கொண்டு, கைகளைத் தலைக்குப் பின்னால் கோர்த்துக்கொண்டு இடதுகாலைத் தூக்கு. இதே சமயத்தில் தலையையும் தோட்பட்டைகளையும் தூக்கி, வலது முழங்கையால் இடது முழங்காலைத் தொடு. கீழே விட்டு மறுபடியும் அதேமாதிரி செய். இன்னொரு விதம்: மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு முழங்கால்களை மேலே கொண்டுவந்து கோர்த்துக்கொள். சுவாசம் வெளிவிடும்போது அவைகளைக் கீழே கொண்டுவந்து, தலையை மேலே தூக்கி, முழங்கால்கள் வரையிலும் நீட்டவேண்டியது. பிறகு விட்டு விட்டு, சுவாஸத்தை உட்கொண்டு மறுபடியும் அதேமாதிரி செய்ய வேண்டியது.

பிராணயாமத்தின் விசேஷம்.—ஒருவனுக்கு நாற்பதுவயது ஆனபிறகு, பிராணயாமம் மிகவும் உபயோகமானது. பிராணயாமத்தினால் காற்று சரியாய் நுரையீரலில் சேருகிறது. தேகத்திற்குப் பிராணவாயு வேண்டியவளவு உட்கொண்டால், தேகத் தொழில் ஒவ்வொன்றும் விருத்தியாகும்; தேகமும் ஆரோக்கியமாகவிருக்கும்; சுவாஸித்தல் சரியாகவிருந்தால், சரியானபடி பேசலாம், சரியானபடி பாடலாம். பிராணயாமத்தினால் தொனியும் விருத்தியடைந்திருக்கிறது. பாடகர்களுக்கு நன்றாய் சுவாஸிக்கக் கற்றுக்கொடுக்கப்படுகிறது.

பிராணயாமம் செய்வது வெகுசுலபம். பாதங்களை நேர்க்கோணமாக வைத்துக் கொண்டு நில். குதிக்கால்கள் ஒன்றுசேர்ந்திருக்கட்டும். முழங்கால்கள் விரிந்திருக்க வேண்டும். அடிவயிறு உள்ளுக்கு இழுக்கப்படவேண்டும். கழுத்து நேராகவிருக்க வேண்டும். தலை உயர்த்தி இருக்கவேண்டும். வாய் மூடப்பட்டிருக்கவேண்டும். கண்கள் முன்பக்கமாயும், கொஞ்சம் மேலேயும்பார்த்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். தோட்பட்டைகள் பின்பக்கமாக இருக்கவேண்டும். கைகள் சாதாரணமாய் தொங்கிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

விரல்கள் நீட்டிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். இந்த நிலையில் இருந்துகொண்டு சுவாஸத்தை உள்ளுக்கு இழுத்து, முழுதிலும் வெளியே விடு. ஒரு நிமிஷத்திற்கு 16 முதல் 18 வரையில் செய்தால் போதும்.

இதற்கு ஒரு மாறுதல் உண்டு. அதாவது: கால் கட்டை விரல்களால் நின்றுகொண்டு கைகளை உயர்த்தி, தோட்பட்டை மட்டத்திற்கு வரும்படிச்செய்து, ஆழ்ந்த சுவாஸம் எடுக்கவேண்டியது. சுவாஸத்தை வெளிவிடும்போது குதிக்கால்களுக்காகத் தாழ்த்தி, கைகளைப் பக்கங்களில் இறக்கிவிடு. மற்றொரு மாறுதல் யாதெனில், கைகளை வெளிப்பக்கமாகச் சுற்றி, தோட்பட்டைகளைப் பின்னால் கொண்டுபோய், ஆழ்ந்த சுவாஸம் எடுக்கவேண்டியது. கைகளை முன் நிலைமைக்கே கொண்டுவந்து சுவாஸத்தை வெளிவிடு.

அநேக சந்தர்ப்பங்களில், மருந்துகளைக் காட்டிலும் வியாயாமம் மிகவும் உபயோகமாயுள்ளன. தேகம் அநேகமாய் சதைகளாலானது. அவை சரியான ஸ்திதியில் இருக்கவேண்டுமானால், அப்போதைக்கப்போது அவைகளுக்கு வியாயாமம் கொடுக்கவேண்டும். அதற்கு வியாயாமம் கொடுக்காவிட்டால் அந்தம் கெடும்; வளையாது. முடிவில் அதன் தொழிலை சரிவரச் செய்யாது. தினம் வியாயாமம் செய்யவேண்டுமென்கிற நிபந்தனை இல்லை. ஆனால், ஒழுங்கான இடைகளில் செய்யவேண்டியதவசியம். 40 வயதானவுடன் ஸ்திரீகளும், அநேக புருஷர்களும் சுறுசுறுப்பில்லாமல் இருக்கிறார்கள். இதுவே அசௌகரியத்திற்குக் காரணம். 40 வயதிற்குமுன் வியாயாமம் செய்வதைக்காட்டிலும் அதற்குப்பின் மிதமாய் வியாயாமம் செய்வது அத்தியாவசியமானது.

நமது மேன்மையான பற்கள்

ஆர். எல். ஸோனி, எம்.பி., பி.எஸ்.,
பவுங்கிடி, பர்மா.

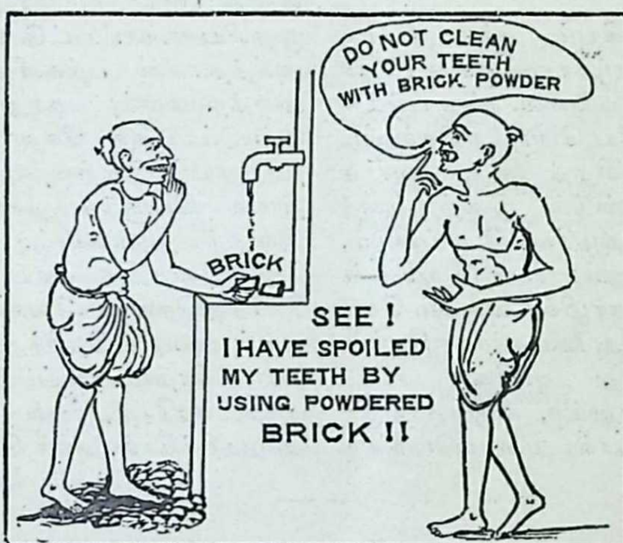
பற்களை முகத்திற்கு ஒரு ஆபரணம் என்று சொல்லலாம். அது வாய்க்கு அந்தம் கொடுப்பதுடன், முகத்திற்கும் அழகைக் கொடுக்கிறது. பல்லில்லாத வாயிலும் அல்லது ஒடிந்த பற்களுள்ள வாயிலும் துர்நாற்றம் எப்போதும் வீசிக்கொண்டிருக்கும். அருகிலுள்ள ஸ்நேகிதர்களுக்கும் பந்துக்களுக்கும் அது அஸங்கியை உண்டுபண்ணும். பல்லில்லாத மனிதனுடைய முகம் அவலக்ஷணமாய் இருக்கும்.

ஒருவனுடைய அழகிற்கு முகம் முக்கிய காரணமாதலால், பொதுவாய் ஜனங்கள் 'அழகிற்கு அறிகுறி முகம்' என்று சொல்வது தவறாகாது. இந்த அழகில் பற்களும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, கதை எழுதுவோரும், பாட்டு கட்டுவோரும் 'முத்துப்போன்ற பற்கள்' என்று வர்ணிப்பது வழக்கம்.

பற்களின் பெருமை ஸ்திரீகளுக்கு நன்றாய்த் தெரியும். ஸினிமாவில் நடிக்கும் சில ஸ்திரீகள் பற்களை வெகுவாய் மதிக்கிறார்கள். அதை இன்ஷியூரும் செய்கிறார்கள். ஆனதுபற்றி, பற்கள் இயற்கையில் மானிடர்க்கு எற்பட்ட அழகான ஆபரணங்களாகும். இதுமட்டும் அன்று. இதற்கு முக்கியமான குணங்கள் இன்னும் அநேகம் உண்டு. அவை யாவை?

பற்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு உதவியாயிருக்கின்றன. தேக வலுவிற்கு ஆகாரமே காரணம். ஆகாரம் உபயோகப்படுவதானால், தேகத்தில் நன்றாயுறிஞ்சப்படவேண்டும். ஆகாரம் தேகத்தில் கலப்பதற்குமுன் அது அநேகவித மாறுதல்கள் அடையவேண்டும். முதலில் ஆகாரத்தை வாயில் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதை விழுங்கவேண்டும். அதன் பிறகு, அது இரைப்பையிலும் குடல்களி

லும் ஜீரணமாகவேண்டும். குடல்கள் மூலமாய் அது இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படும். கடைசியாக, அது இரத்தத்தில் கலந்து தேகம் முழுதிற்கும் போஷணைத் திரவியங்களைக் கொடுக்கும். கடைசியாகச் சொன்னதுதான் ஆகாரத்தின் முக்கிய தொழில். அதாவது, ஒவ்வொரு ஸெல்லுக்கும் ஆகாரம் போய்ச் சேரவேண்டும். முன் சொன்ன முறைகள் யாவும் இத் தொழிலிற்கு அனுசரணையானவை. இந்த முறை முதலில் வாயில் ஆரம்பிக்கிறதென்று இப்போது ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது. "ஆரம்பம் சரியாயிருந்தால், பாதிவேலை முடிந்த மாதிரி' என்று ஒரு வசனம் உண்டு. இந்த வசனம் இங்கு நன்றாய்ப் பொருந்தும். இயற்கையில் ஏற்பட்ட இந்த சரியான இயந்திரத்தில் பற்கள் ஆகாரத்தைஉடைத்து அறைக்கின்றன. நாக்கு அதைப் புறட்டுகிறது. உமிழ்நீர் அதை மிருதுவாக்கி, அனுகூலமாகிய சில ரஸாயன மாறுதல்களைச் செய்கிறது.



செங்கற்பொடியைக்கொண்டு பல் துலக்காதே!
நான் அவ்வாறு செய்து என் பற்கள் எல்லாம்
உடைந்துபோய்விட்டன பார்!

இதனால் ஆகாரம் ஒரு மிருதுவான உருண்டையாகிறது. இதை நாம் சுளுவாக விழுங்குகிறோம். இரைப்பையும் அதை ஆனந்தமாக வரவேற்கிறது. இந்த உருண்டை ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படை. பற்கள் உடைந்தோ, ஆடிப்போயோ அல்லது நோய்ப்பட்டோ இருந்தால் ஆகாரம் இம்மாதிரி உருண்டையாவது கஷ்டம். உடைபடாத கடினமான ஆகாரத்தை விழுங்கினால், அது இரைப்பையில் ஜீரணமாவது கடினமாய் விடுகிறது. அல்லது அங்கிருந்து வாந்தியாய் விடுகிறது. அதனால் ஸெல்லுகளுக்கு ஆகாரம் மட்டுப்பட்டுப்போய், ஆரோக்கியங்குன்றுகிறது.

ஆனதுபற்றி, நல்ல பற்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகுணமானவை.

இதை திருப்பிச்சொன்னால், கெட்ட பற்களினால் வியாதி உண்டாகிறது.

கெட்ட பற்களை, விஷத்தைத் தயாரிக்கும் ஒரு தொழிற்சாலை என்னலாம். வாயில் உண்டாகும் விஷம் அநேகவித வியாதிகளுக்கு மூலகாரணம்.

ஆகாரத்தை செவ்வையாய்க் கடித்து மென்று தின்பது பற்களின் முக்கியமான தொழில். பற்கள் உள்ள பிராணிகள் பற்களை இதற்காகவே உபயோகப்படுத்துகின்றன. பற்களைத் துர்விநியோகப்படுத்தும் பிராணிகள்காண்பது அரிது. மனிதன் ஒருவன் தான் பற்களைச் சரியானபடி உபயோகிக்கிறது இல்லை. இதனால் உண்டாகும் கஷ்டம் எல்லாருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. இதனால் நோயும் வியாதியும் அநேகம்.

பற்களுக்கு மற்றோர் தொழிலுண்டு. அது மானிடர்க்கே உரித்தானது. அதாவது, அவர்களிடமே அது விருத்தியாவது. மனிதன் பேசும் பிராணி. பேசுவதற்கு பற்கள் அவசியமானவை. சில முக்கியமான எழுத்துக்களை உச்சரிக்க, முன் பற்கள் செவ்வையாயிருந்தால்தான் முடியும். அவை, ஈ, ஜீ, டி, டி, த, தா, (e, g, t, d, th, dh) முதலி

யன. பற்கள் இருந்தால்தான் சில சப்தங்களை உச்சரிக்க முடியும். குழந்தைகளுக்கும், கிழவர்களுக்கும் பற்கள் இராததால் அவர்கள் தொனியே வேறுமாதிரியாகவிருக்கும். எழுத்துக்களை உச்சரிக்க பற்கள் முக்கியம் என்று ஏற்படுகிறது.

முடிவில், நல்ல பற்கள்

(1) இயற்கை அழகிற்கு ஆபரணம் போன்றவை.

(2) ஆரோக்கியத்திற்கு ஆதிபீடம்.

(3) நன்றாய்ப் பேசுவதற்கு உபயோகமானவை.

அழகு, ஆரோக்கியம், நல்ல பேச்சு இவை ஒருவன் வாழ்நாளுக்குச் சந்தோஷத்தை அளிக்கக்கூடியவை. நல்ல பற்கள் இருந்தால், அவையே பெருத்த செல்வம். அவைகளுக்கு ஒருவிதத் தீங்கும் வராதபடி காப்பாற்றவேண்டும். இவற்றிற்குத் தீங்கு வந்தால், அழகே போய்விடும். ஆரோக்கியம் குன்றும்; பேச்சுக்கும் கஷ்டம்; எல்லாவித தொழில்களுக்கும் கெடுதல் உண்டாகும். அநேக சர்க்கார்களும் இதைக் கண்டறிந்து அவர்கள் சட்டதிட்டங்களில், பல்லுக்கு ஒருவன் ஏதாவது கெடுதல்செய்தால், அதைப்பெருத்த காயத்தில் சேர்த்திருக்கிறார்கள். ஆனது பற்றி, ஒருவன் மற்றவனது பல்லைச் சுளுவில் உடைக்க முடியாது. ஆனால், அவன் தன் பல்லைத்தானே உடைத்துக் கொள்ளுகிறான்.

இதில் அவனுக்குச் சர்க்கார் தண்டனை கிடையாது. ஆகிலும், வேறுவிதமான தண்டனை கண்டிப்பாய் உண்டு. அவலக்ஷணமான வாய், துர்க்கந்தமான சுவாஸம், வாய், பற்கள் இவைகளில் நோய் ஆகிய இவை முதல் தண்டனை. அஜீரணம், மலச்சிக்கல், ஓய்வு, தேகத்தில் வாயுவினால் பிடிப்பும் நோயும் ஆகிய இவை முதலியன நாட்பட்டு வரும் கஷ்டங்கள். அசுத்தமான பற்களினால் தொண்டை அசுத்தமாகும்; காதுகளில் அசுத்தம் ஏற்படும். சில கேஸுகளில் இரத்தம், ஹிருதயம் இவற்றையும் விஷப்படுத்தும். இவை பெருத்த தண்டனை. ஆனால், இதைத் தடுக்கலாம். இதைத் தடுக்க வேண்டியதற்கு வாய் சுகாதாரத்தைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் அதைத் தெரிந்துகொண்டு, அதன்படி சிரத்தையாய் நடக்கவேண்டும். டாக்டரையோ, பல் வைத்தியரையோ அனுசரித்தால் அவர் சொல்லுவார்.

சுத்தமான குடல்கள்

ஆர். ராஜகோபாலன், பி.எ.

மானிட தேகத்தின் ஜீரணக்கருவிகளை பூமியின் கீழே கட்டப்பட்டிருக்கும் சாக்கடைக்காலுக்கு ஒப்பிடலாம். சதை, சர்மம் இவைகளின் அடியிலுள்ள வஸ்து, சாக்கடைச் சேறுபோல் துர்க்கந்தம் வீசிக்கொண்டும், அஸங்கியையாயுமிருக்கும். சாக்கடைக்கால் சேறு ஒரே இடத்தில் தங்கிவிட்டால், எப்படி அழுகி அது நாற்றமெடுத்துப்போகுமோ, அப்படியே நமது குடல்களில் தங்கியுள்ள ஆகார சேஷங்களிலிருந்து துர்க்கந்தமானகாற்றுகள் உண்டாகும். தேகம் ஆரோக்கியமாயிருந்தால், அதிலுள்ள நரம்புகள், சதைகள் யாவும் கிரமமாய்த் தம் தம் வேலையைச் செய்து, இந்த மானிடதேகத்தின் சாக்கடைக்கால் அப்போதைக்கப்போது சுத்தமாகும். மலச்சிக்கல், அஜீரணம், வயிறு உப்பஸம் முதலிய வியாதிகளுக்குக் காரணம், ஆகாரம் மட்டாய் உறிஞ்சப்படுவதும், கழிவிடைகள் சரிவரப் போகாததுமேயாம்.

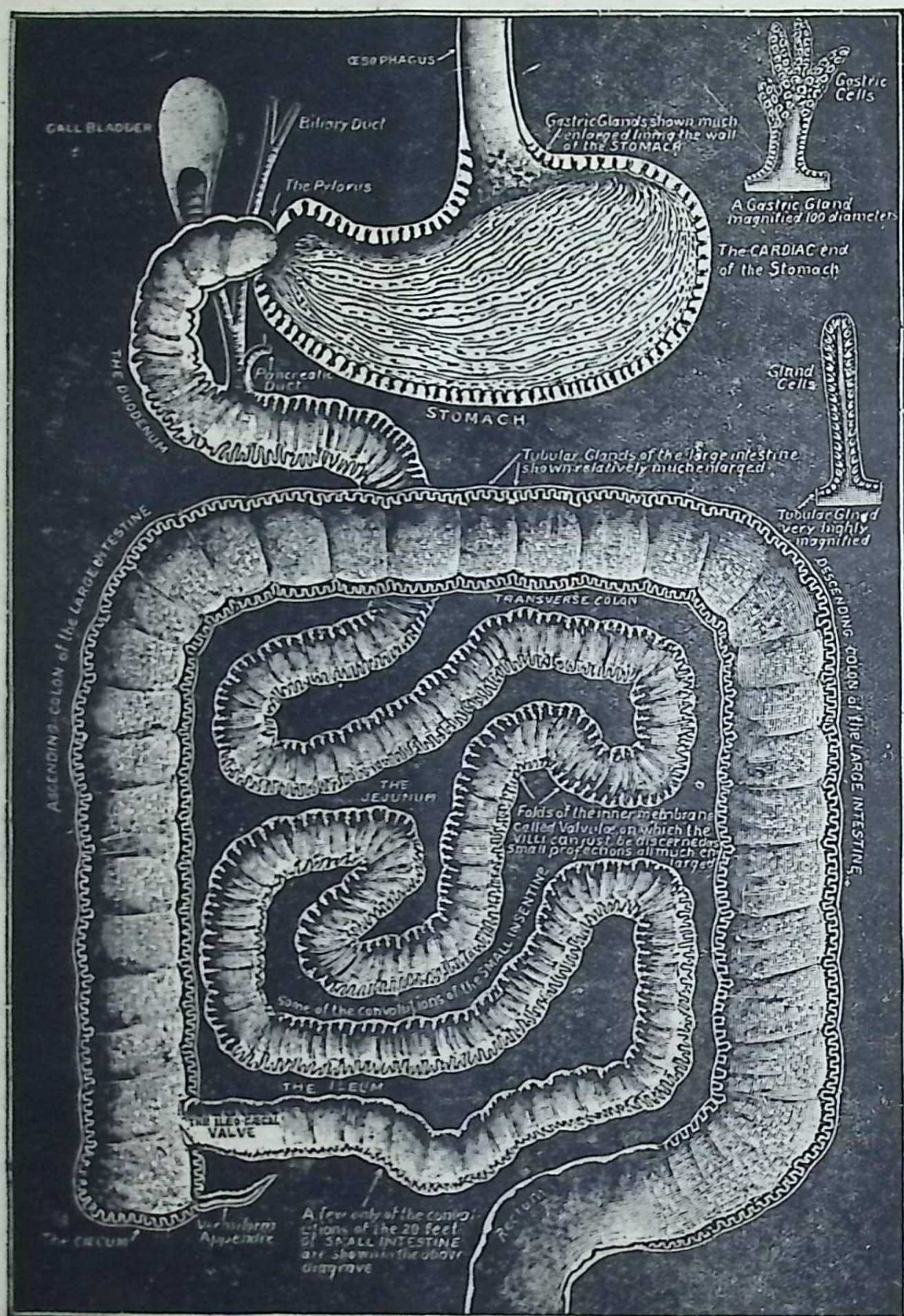
கழிவிடைகளும், இரைப்பையில் ஜீரணமாகாத ஆகாரமும் தடைபட்டிருப்பதால் வயிறு உப்பஸம் உண்டாகிறது. அவைகளில் உற்பத்தியாகும் வாயுக்கள் கரிமல வாயுவும், சதுப்பு நிலத்தில் உற்பத்தியாகும் மார்ஷ் காஸும் ஆகும். ஒரு

பத்திரிகையில் ஒரு கேஸ் தாக்கலாயிருந்தது. அதாவது: ஒருவனுக்கு வெகுகாலமாக இரைப்பையில் வாயு தங்கிக்கொண்டிருந்தது. ஒருநாள் அவன் ஸினிமா பார்க்கப்போயிருந்தபோது, ஸிகரெட் பிடிக்க வத்திக்குச்சியைக் கீற்றினன். அதே சமயத்தில் ஏப்பம் வந்தது. அந்த வாயு தீயின்மேல் படவே படீரென்று வெடித்து, கையிலிருந்த சிகரெட் ஹாலுக்கு அந்தண்டைபக்கம் போய் விழுந்ததாம். இதனல் இரைப்பையில், மார்ஷ் காஸ் இருக்கிறதாக நன்ருய் ஏற்படுகிறது. மற்ருெரு கேஸ்: ஒரு மாட்டுக்கு வயிறு உப்பிப்போயிருந்தது. அதை மாட்டு வைத்தியர் இரைப்பைக் குழாயைக்கொண்டு சொஸ்தமாக்கினர். அவர் மிக புத்திசாலி. அந்தக் குழாயின் முனையில் ஒரு வத்திக்குச்சி கீற்றிவைத்தார். அப்போது அதிலிருந்து நீலநிறமான ஜுவாலை கிளம்பிற்று. அதில் மார்ஷ் காஸ் இருப்பதற்கு அதுதான் அடையாளம். வயிறு சுத்தமில்லாதிருக்கும் போது, வாயிலிருந்து அழுகிப்போன முட்டை அல்லது அழுகிப்போன தேங்காய் நாற்றம் உண்டாவதை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்திருக்கலாம். அந்த கேசுகளில், குடல்களை சுத்தஞ்செய்து மிதமான ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும்.

போஷணைக்குறைவினலும், ஆகாரம் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுதல் மட்டாய் இருப்பதனலும் அஜீரணம் ஏற்படுகிறது. ஆகாரத்தை அதிகமாய் உண்டு, அதனல் ஜீரணக்கருவிகளுக்கு அதிக உழைப்பு உண்டாவதால், ஆகாரம் மட்டாய் உறிஞ்சப்படுகிறது. மருந்துச் சரக்குகளை ஒழித்து, இயற்கை முறையில் சொஸ்தம் செய்துகொள்வதாயிருந்தால், ஒருநாள் உபவாஸம் இருப்பது உசிதம். அல்லது ஒரு வேளை ஆகாரத்தை விட்டு சரிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது. யுவனயிருந்தாலும், வயோதிகனயிருந்தாலும் இராச் சாப்பாடு லேசானதாயிருக்கவேண்டும். பகலில் வேலைசெய்வதனல் பகல் ஆகாரம் சுளுவில் ஜீரணமாய் விடும். இரவு முழுதிலும் தேகத்திற்கு ஒய்வு இருப்பதால், ஜீரணக்கருவிகள் கூட, மெதுவாய் வேலை செய்கின்றன. பகலில் வேலை செய்வதனல் சக்தி குறைந்துபோகிறது. அதைச் சரிப்படுத்த ஆகாரம் சீக்கிரம் ஜீரணமாய் விடுகிறது. இரவில் சக்தி குறைகிறதில்லை. தேகத்திற்கு அப்போது ஊட்டம் தேவையில்லை. ஒன்று அல்லது இரண்டு சப்பாத்தியும், பழமும், ஒரு கோப்பை பாலும் இராப்போஜனத்திற்கு ஏற்ற ஆகாரம்.

மலச்சிக்கல் அநேக வியாதிகளுக்கு மூலகாரணம். அடிவயிற்றின் சதைகள் தம் தொழிலைச் சரிவரச்செய்யாததினலும், நரம்புகளுக்கு நோக்கம் கம்மியாயிருப்பதாலும் இது ஏற்படுகிறது. இந்த கேஸில் மலத்தைத் தள்ளிக்கொண்டு போய் ஆஸனத்தில் சேர்க்கும் இயற்கையில் குடல்களுக்கு ஏற்பட்ட ஒரு சக்தி குறைந்துபோகிறது. பேதி மாத்திரைகள் முதலியன இந்த உறுப்புக்களைத் தூண்டுதல் செய்து, மலத்தை வெளியே கொண்டுவந்து தள்ளுகின்றன. சில கேசுகளில் இந்த மாத்திரைகள்கூட பயனற்றுப் போய்விடுகின்றன. மேலும், அடிக்கடி பேதி மாத்திரைகள் சாப்பிட்டுக் கொண்டு வந்தால், அது வழக்கத்தின்கீழ் வந்து விடுகிறது. குடலின் செயல் அதனல் குறைந்துபோய் விடுகிறது. ஆனது பற்றி, இயற்கை முறைகளையே அனுசரிக்கவேண்டும். ஆரம்பத்தில் பலன் ஏற்படாவிட்டாலும், கடைசியில் நன்மை உண்டாகும். படுக்கப்போகு முன்னும், படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கு முன்னும் ஒரு கோப்பை குளிர்ந்த நீர் குடித்தால் சாதாரணமாய் மலச்சிக்கல் நீங்கும். மற்ருெரு முக்கியமான விஷயம் யாதெனில், மலபாதைக்கு வந்தாலும் வராவிட்டாலும் கக்கூஸுக்கு தினம் காலையில் விடாமல் சென்று மலத்தைக் கழிக்க எத்தனப்படவேண்டும். கக்கூஸுக்குப் போனலே மலம் கழிய நேரிடும். நாளாவட்டத்தில் குடல்கள் வலுவடைந்து, சாதாரணமாய்க் கொல்லைக்குப் போக சக்தி உண்டாகும்.

இரைப்பையைச் சுத்தஞ்செய்ய மூன்று இயற்கை முறைகள் உண்டு. முதலாவது, கருவிகளின் உதவியைக்கொண்டு செய்தல்; இரண்டாவதும், மூன்ருவதும்



இரைப்பையும், குடல்களும்;

இயற்கை முறைகள். இரண்டாவது முறை யாவரும் செய்யலாம். மூன்றாவது முறையோ சிலபேர்தாம் அப்பியஸிக்க முடியும்.

எனிமாவின் உபயோகம் யாவருக்கும் தெரிந்ததே. முழங்காலை வளைத்து பிருஷ்ட பாகத்தை மேலே உயர்த்தி, ரப்பர் குழாயின் முனையை ஆஸனத்தில் வைத்து, வெதவெதவென்றிருக்கும் நீரினால் இரைப்பையை ரொப்பு. போதுமான ஜலம் உள்ளே சென்றதும், குழாயை மூடி எடுத்துவிடு. ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிஷங்களுக்கெல்லாம் மலத்துடன் ஜலம் வெளியே வந்து விழுந்துவிடும். இந்த சிகிச்சையும் வழக்கத்தின் கீழ் வந்துவிடும். இது ஒரு துர்க்குணம். தேகம் மெலிந்திருக்கும்போதும், இரைப்பை நிரம்பியிருக்கும்போதும் எனிமா உபயோகப்படுத்தக்கூடாது.

இரண்டாவது அப்பியாஸம் யோகிகள் அனுசரிப்பது. உனக்கு இஷ்டம் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒரு பயிண்ட் ஜலத்தைக் குடி. குடிக்கும்போது வாய் நிறைய ஜலத்தைக் கொட்டிக்கொண்டு, இரைப்பையை உள்ளுக்கு இழுத்து, மறுபடியும் வெளியே விரிய விட்டு, பிறகு இன்னொரு வாய் ஜலம் கொட்டிக்கொண்டு முன்போலவே செய்யவேண்டும். இம்மாதிரி அநேக விசை செய்துகொண்டே வரவேண்டும். முதலில், மலம் கட்டியாய் வரும். மறுபடி அதேமாதிரி செய். இப்போது மலம் நீருடன்கலந்து கட்டியும் உருண்டையாயும் வரும். மூன்றாவது விசை அம்மாதிரி செய்தால் பேதியாகும். இப்போது குடல்கள் சுத்தமாயிற்றென்று கருதவேண்டும். இந்த அப்பியாஸத்தை காலையில் வெறும் வயிற்றில் செய்ய வேண்டும்.

மூன்றாவது முறையும் யோகிகள் செய்வதேயாம். இதற்கு யோகசாஸ்திரத்தில் 'உத்தியாயனம்' என்று பெயர். இதில், ஒரு தொட்டி ஜலத்தில் அம்மணமாக உட்கார்ந்துகொண்டு, இரைப்பையை உள்ளுக்கு இழுத்தால் இடம் காலியாய் விடுகிறது. இரைப்பையை வெளியே விரித்தால், ஜலம் ஆஸனத்தின் மூலமாய் குடலுக்குள் ஏறுகிறது. மறுபடியும் இரைப்பையை உள்ளுக்கு இழுத்தால், அந்தப் பளுவினால் ஜலம் வெளியே வந்துவிடுகிறது. இதை இங்கி ரொப்புகிற குழாய்க்கு ஒப்பிடலாம்.

தேகாப்பியாஸம் செய்வோரின் அபிப்பிராயப்படி இரைப்பையின் கோளாறுகளுக்கெல்லாம் அடிவயிற்றின் சதைகளுக்குப் போதுமான அப்பியாஸம் இராமலிருப்பதே என்று ஒருவர் கூறுகிறார். மானிடன் இறக்கவேண்டியவன். அவனுக்கு மரணத்தை விளைவிக்கும் பாகம் அவன் வயிறு. தொங்கும் உள் அவயவங்களினால் மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது. வயிறு தொங்கிப்போவதற்குக் காரணம், அடிவயிற்றின் சதைகள் பல ஹீனப்பட்டிருப்பதே. இந்தப் பாகத்திற்கு அப்பியாஸம் செய்தால், அது வலுவடைந்து, அந்த அவயவங்கள் யதாஸ்திதிக்கு வருகின்றன. உட்கார்ந்து வேலை செய்வோன் ஒவ்வொருவனும், தனது அடிவயிற்றின் சதைக்குத் தக்க அப்பியாஸம் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு சுலபமான வியாயாமம் பின் வருமாறு: மட்டமான தரையில் முதுகு பக்கமாகப் படுத்துக்கொள். கைகள் பக்கவாட்டில் நீட்டப்பட்டிருக்கட்டும். அடிவயிற்றின் சதைகளின்மேல் நோக்கம் வைத்து, மெதுவாய் எழுந்திருந்து உட்காரும் நிலைமைக்கு வா. பிறகு, முன்போலவே படுத்துக்கொண்டு 10 விசை இந்த அப்பியாஸத்தைச் செய்.

ஆரோக்கியமுள்ள தேகத்திற்கு அப்பியாஸங்களே வேண்டியதில்லை. ஆகாரம் செவ்வையாய் உறிஞ்சப்பட்டு, மலம் தாராளமாய்க் கழியப்பட்டால், அவையே நல்ல ஆரோக்கியத்தின் அறிகுறிகள். அப்பியாஸங்களைநிரம்பச்செய்து, மிதமாய் ஆகாரத்தை உண்டால் தேகம் ஆரோக்கியமாகவிருக்கும். வாய், சர்மம் இவைகளிலிருந்து துர்நாற்றம் வீசுதலும், மடிந்த சதையுள்ள தேகமும், கெட்டுப்போன இரைப்பையின் குறிகள். சுத்தமான குடல்களினால் தேகம் சுத்தமாகிறது. தேக சுத்தத்தினால் மனோசுத்தம் உண்டாகிறது.

ஜலம்—இயற்கையில் அதிகமாக நோயைச் சொஸ்தப்படுத்தும் குணமுள்ளது

ப்ரெடி பி. மூர், எம்.டி.

தேகத்தொழில் சாஸ்திரப்படி ஜீவாதாரத்திற்கு முக்கியமானது ஜலம். அது இரத்தத்தில் 100-க்கு 80-க்குமேல் இருக்கிறது. தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு தசைநாரும் ஸெல்லும் உண்டாவதற்கு அது வேண்டியதாயிருக்கிறது. இதன் மூலமாய் தேகத்தின் ரஸாயன மாறுதல்கள் யாவும் நடக்கின்றன. ஜலமானது ஜீரணக் கருவிகளிலிருந்து தேகத்தின் ஸெல்லுகளுக்கு ஆகாரத்தைக்கொண்டு போகிறது. ஸெல்லுகளிலிருந்து புக்கத்திற்கு கழிவு பதார்த்தங்களைக் கொண்டுவந்து சேர்க்கிறது. தேகத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தை அடக்க அது ஒரு முக்கியமான அம்சம். அதிகமாக ஜலம் பருகினால் ஜுரத்தை இறக்கலாம். ஜுரம் காய்வோர்க்கு ஜலம் கொடுக்கக்கூடாதென்பது பழையகாலத்துக்கொள்கை. இது இப்போது மாறுதலடைந்திருக்கிறது.

தேகத்தின் மேலே உபயோகப்படுத்தினாலும், ஜலத்தினால் நல்ல பலன் உண்டு. 110 டிக்ரி பாரன் ஹீட்டுள்ள வெந்நீரில் ஸ்நானஞ்செய்தால், சாதாரணமாய் வாயினின்று எடுக்கப்படும் 98.6 டிக்ரி உஷ்ணக்கிரமானது 104 டிகிரிக்கு ஏறும். இந்த உஷ்ணக்கிரம் ஏறுவதால், பிராணவாயு அதிகமாக உட்கொள்ளப்படுகிறது. நாடித்துடிப்பு அதிகமாகிறது. இரத்த அமுக்கு முதலில் அதிகமாகி, பிறகு குறைகிறது, சுவாசித்தல் அதிகமாகிறது. இரத்தத்தின் ஆல்கலின் குணம் அதிகமாகிறது. தேகத்தில் எதிர்த்து சண்டைசெய்யக்கூடிய வெள்ளை இரத்த ஸெல்லுகள் அதிகமாகின்றன. இந்த வெந்நீர் ஸ்நானத்தினால் சதையின் பலம் குறைந்து, அந்த நபருக்குக் களைப்பு உண்டாகிறது.

அடிவயிற்றிற்கு சுடச்சுட ஒத்தடங் கொடுத்தால், வயிறு, குடல்கள் இவை சுருங்கி, வலி இருந்தால் அது தீரும் என்று ரோயன்ஜன் ரேயினால் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், வலிக்குக் காரணம் தெரியாமல் கண்டபடி ஒத்தடங் கொடுக்க ஆரம்பித்தால் அது ஆபத்தை விளைவிக்கும் வியாதி இன்னதென்று முதல் முதல் நிர்ணயம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

ஹிருதயத்துடிப்பின் குணத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு ஏற்பட்டுள்ள எலக்ட்ரோ-கார்டியோ க்ராப் என்னும் கருவியைக்கொண்டு ஹிருதயத்திற்கு நேர் மேலாக உள்ள சர்மத்தின்பேரில் பனிக்கட்டிப்பையை வைத்தால், ஹிருதயசதை சுருங்குதல் அதிகமாகிறதென்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

உஷ்ணமான அறையில், காலையில் குளிர்ந்த ஸ்நானம் எடுத்துக்கொண்டால் பிராணவாயு உட்கொள்ளுதல் அதிகப்பட்டு இரத்தச்சுழற்சி தூண்டப்பட்டு, நரம்புத்தொகுதியும் தூண்டப்பட்டு, அதனால் சதையின் சக்தி அதிகமாகி, வேலை செய்வதற்கு பலம் ஏற்பட்டு, பசியிற்கும் கிளர்ச்சி உண்டாகும். தவிர, வெள்ளை இரத்த ஸெல்லுகளும் அதிகப்பட்டு, தேகத்திற்கு ஜலதோஷம் முதலிய சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள் அணுகா. இப்பலன்கள் யாவும் ஆராய்ச்சி சாலையில் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கப்பட்டன.

ஜலத்தை உள்ளுக்கோ, வெளிக்கோ, இரண்டிற்குமோ உபயோகப்படுத்துவதனால் சொஸ்தமாகாத வியாதிகள் மிகக் கம்மி. தீவிரமான தொத்து வியாதி சம்பந்தமான ஜுரங்களில் உள்ளுக்கு ஜலத்தைக் குடிக்கக்கொடுத்தால், உடனே உஷ்ணக்கிரம் குறையும். மேலுக்குக் குளிர்ந்தநீர் ஸ்நானம், குளிர்ந்த நீரைக் கொண்டு துடைத்தல், துணியை நனைத்துப்போடுதல் முதலியவற்றால் உஷ்ணக்கிரம் குறையும். இதைத்தவிர இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் ஒன்றுண்டு. இது, நரம்புத்தொகுதிக்கு கிளர்ச்சியைக்

கொடுத்து, இரத்தச்சுழற்சியை விருத்தி செய்கிறது. அதனால் ஹிருதயம் நின்று போவது தடைப்படுகிறது. நியூமோனியா முதலிய தீவிரமான வியாதிகளில் ஹிருதயம் நின்றுபோவதே மரணத்திற்கு ஹேதுவாயிருக்கிறது.

1860-ம் ஆண்டில் ஜெர்மனியிலுள்ள ப்ராண்டு என்பவர், டைபாய்டு ஜுரத்திற்குக் குளிர்ந்த ஸ்நானம் உபயோகித்தார். அதுமுதல், இந்த வியாதியின் மரணவிகிதம் பேர்பாதி குறைந்துபோய் விட்டது. நியூமோனியா ஜுரத்தில் உள்ளுக்கும், வெளிக்கும், ஜலம் மிகவும் உபயோகமானது. அதனால் மரண விகிதம் மிகவும் குறைவுபட்டது. முக்கியமாய் குழந்தைகளுக்குக் காணும் ப்ரான்கோ-நியூமோனியா வியாதிக்கு இது எடுத்தது. இன்புளுயன்ஜா ஜுரத்திலும் ஜலத்தை உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் உபயோகப்படுத்தினால், சிக்கு வியாதிகள் குறைந்து, மரண விகிதமும் கம்மிப்படுகிறது. நோயாளியைப் படுக்கையிலேயே படுத்திருக்கும்படிச் செய்து, குடிக்கப் போதுமான ஜலம் கொடுத்து, சரியான நீர்ச்சிகிச்சை செய்யும் பக்ஷத்தில், நியூமோனியா என்னும் சிக்கலான சம்பவம் நேரிடாது.

நீர்ச்சிகிச்சையினால் இரத்தம் விஷப்பட்டுப்போதல் என்னும் வியாதி அனுகூலமாகும். நபருக்குத் தக்கபடி சிகிச்சை செய்யவேண்டும். சரியானபடி செய்தால் நோய் சொஸ்தமாகும். எரிஸிபிலெஸ் முதலிய சர்ம வியாதிகள் அல்ட்ராவயலெட் விளக்கைக்கொண்டு சொஸ்தம் செய்ய வேண்டும்.

நீர்ச்சிகிச்சையானது பைத்தியக்காரர்களைச் சொஸ்தம் செய்ய ஆஸ்பத்திரிகளில் உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது. சாதாரணமாய் ஜலத்தை எப்படி உபயோகப்படுத்தப்படுகிறதென்றால், அதைப் பாயும்படியாய் மேலேயிருந்து கொட்டப்படுகிறது. இது அவர்கள் நரம்பைச் சாந்தப்படுத்துகிறது.

அநேகவித நீடித்த வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்த நீர்ச்சிகிச்சை உபயோகப்படுத்தப்பட்டு, அதனால் நல்ல பலன் உண்டாயிருக்கிறது. ஜலத்தின் கீழே செய்யும்படியான வியாயாமத்தையும், சதைக்குப் பயிற்சியையும், லோமனும், இன்னும் மற்றவர்களும் கண்டுபிடித்து இருக்கின்றனர். இது குழந்தைகளுக்குக் காணும் சச்சுவாயுவுக்கு எடுத்த சிகிச்சை. இந்த வாயு உள்ளவர்களைப் பொறுக்கும்படியான உஷ்ணக்கிரமுள்ள ஜலத்தில் விடப்படுகிறது. தேகம் ஜலத்தில் மிதந்து, அதனால் பலஹீனப்பட்ட சதைகளுக்கு வியாயாமம் ஏற்படுகிறது. இந்த வியாயாமத்தினால் களைப்பு இல்லை. அசைக்க முடியாமல் அவ்வளவு பலஹீனப்பட்ட சதைகள் ஜலத்தில் மிதப்பதால், கொஞ்சம் சக்தி வந்து அசைய ஆரம்பிக்கும்.



தண்ணீர், ரோகஹரி. வெப்பமான பாதஸ்நானம்.

அதன்பிறகு, படிப்படியாய்ச் செய்யும் வியாயாமங்களால் சொஸ்தமாகி, பூரண அசைவு ஏற்படும். ரணச்சிகிச்சையைத் தவிர்த்து, இதர முறைகளினால் செய்யப்படும் சிகிச்சையில் இது முதல்தரமானது.

வேறு அநேக நாட்பட்ட வியாதிகளிலுங்கூட, நீர்ச்சிகிச்சை மிகவும் உபயோகமானது. அவைகளை முழுதிலும் எடுத்துரைக்க இங்கு இடமில்லை. வயிறு குடற் கோளாறுகள், புக்க நோய்கள், இரத்தச் சுழற்சி சம்பந்தமான நோய்கள், சதை, எலும்புகள், பூட்டுக்கள் இவற்றின் சம்பந்தமான நோய்கள் இவை முதலியன அவற்றுள் முக்கியமானவை.

சரியானபடி உபயோகித்தால், வியாதிகளுக்கு சிகிச்சை செய்வதில் இயற்கைப் பொருள்களே விசேஷமானவை. சௌஸ்த மாவதற்கு வேண்டிய தேகத்தொழில்களை அவை விருத்தி செய்கின்றன. அவை யாவற்றையும் சௌஸ்தம் செய்கிறதில்லை. ஆனால், மற்ற சிகிச்சைகளோடு உபயோகப்படுத்தினால், மனிதன் நோயை வெல்வதற்காகச் செய்யும் எத்தனங்களுக்கு இவை உபயோகமாக இருக்கும்.—தி ஓரியண்டல் வாட்ச்மென்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

நிச்சப்தமான இரவு.—இங்கிலாந்தின் ரஸ்தா மந்திரியானவர் இரவில் $11\frac{1}{2}$ மணி முதல் காலை 7 மணி வரையில் மோடார் கொம்புகளை ஊதக்கூடாதென்று ஓர் உத்திரவு செய்திருக்கிறார். இந்த உத்திரவை மீறி நடக்காமல் பார்க்கும்பொருட்டு 3000 அதிகப்படியான போலீஸாரை முதல் முதல் லண்டனில் நியமித்திருக்கிறார். மோட்டார்காரர்கள் இவ்வுத்திரவை தலைமேற்கொண்டு, அதன்படி நடந்து வருகிறார்கள். இரவில் ஆட்டக் கொட்டாய்களிலிருந்து வெளிவரும் கூட்டத்தார்களை டாக்ஸி ஓட்டுகிறவர்கள் சப்தமில்லாமல் அழைக்கிறார்கள். தோட்டக்காரர்களும் தங்கள் லாரிகளை காலையில் மார்க்கெட்டிற்கு ஓட்டிக்கொண்டு போகும்போது கொம்பை ஊதுகிறதில்லை. இந்த உத்திரவு இங்கிலாந்தின் ஜனம் அடர்ந்த மற்ற பாகங்களுக்கும் பிறப்பிக்கப்பட்டது. இங்கிலாந்து இப்போது இரவில் $7\frac{1}{2}$ மணி காலம் நிச்சப்தமான தேசமாகயிருந்துவருகிறது.—தி ட்ரேஷர் சென்ட்.

* * *

ஆஸ்பத்திரிகளில் சாராயம் உபயோகித்தல்.—ஆஸ்பத்திரிகளிலும், வெளியே டாக்டர்கள் வைத்தியம் செய்வதிலும், சென்ற 30 வருஷ காலமாக சாராயம் மருந்தாக உபயோகிப்பது குறைந்துவிட்டது. மேற்கு ஊர ஆஸ்பத்திரியிலும், அல்லது அதன் ஆம்புலென்ஸ் தொழிலிலும் சென்ற 6 வருஷ காலமாக சாராயமே உபயோகப்படுத்தினதில்லை. மரண விகிதத்திலாவது அல்லது சீக்கிரம் குணமாவதிலாவது இதனால் யாதொரு பாதகமும் ஏற்படவில்லை.—ஜெ. டி. ரொலயஸ்டன், எம்.டி.—தி இண்டியன் டெம்பரன்ஸ் நியூஸ்.

* * *

இந்தியாவில் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு.—ஹைதராபாத்தில் புதுச்சட்டம். ஹைதராபாத்து நைஜாம் குழந்தைகளின் பாதுகாப்புச் சட்டம் என்று ஒரு புதுச் சட்டம் பிறப்பித்திருக்கிறார். இது ஹைதராபாத்திலும், அதன் சுற்றுப்புறங்களிலும் சர்க்காரால் தெரிவிக்கப்பட்ட 5000 ஜனத்தொகையுள்ள மற்ற பட்டணங்களிலும் அமுலுக்கு வரும்.

இந்த சட்டப்படி, 7 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளை வேலையில் அமர்த்தக்கூடாது. 7 முதல் 12 வயது வரையிலுள்ள பிள்ளைகள் விஷயத்தில் வேலையில் வைக்கும்போதும், வேலையிலிருந்து நீக்கும்போதும் அதிகாரிகளுக்கு இரண்டு வாரத்திற்குள் விஷயத்தைத் தெரிவிக்க வேண்டும். 16 வயதிற்குட்பட்ட பிள்ளைகளைத் துன்புறுத்தும் பக்ஷத்தில் அவர்களுக்கு 5 வருஷம் காவல்.—ஒரல்ட்ஸ் சில்ட்ரன்.

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.



ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

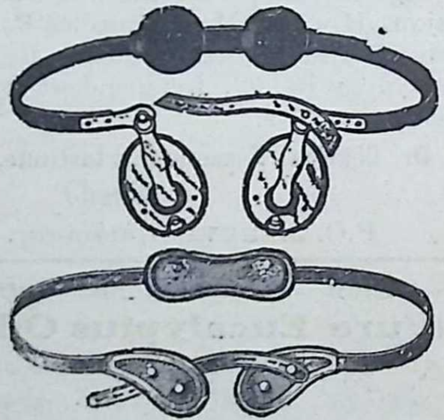
சுவாஸ காச ரோயினல் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணுத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : **323,** தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)





SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது; தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.

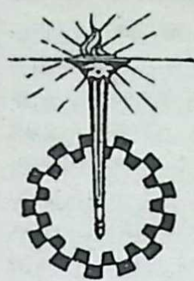
தோலினல் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 6—0—0.

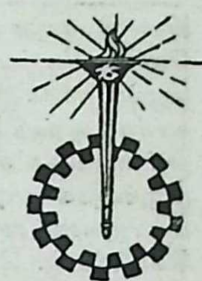
DOUBLE TRUSSES.

தோலினல் செய்யப்பட்டது ரூ. 12—0—0. *வல்கனயிட்* ரூ. 20—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : **323,** தம்பு செட்டித் தெரு, மதராஸ்.

தொகுதி 12, பகுதி 2] [பிப்ரவரி, 1935.



KVC0011

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணு 2.

தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்.

"நம் முன்னோர்கள் பலசாலிகளாகவும், ஆரோக்கியம் உடையவர்களாகவும் வெகுகாலம் ஜீவித்திருந்தார்கள். நாமும் நம் குழந்தைகளும் என் பலஹீனர்களாகவும், ரோகிகளாகவுமிருந்து பாலியத்திலேயே இறந்து விடுகிறோம்?" என்று ஜனங்கள் சொல்லிவருவதைத் தினமும் கேட்கிறோம். அது என் அப்படியிருக்கிறதென்று அவர்கள் சிறிதும் சிந்திக்க மாட்டார்கள். நீங்கள் சொல்லும் காரணங்களையும் அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள். அவைகளெல்லாம் நாமாகவே வைத்துக்கொள்வது. நம் முன்னோர்கள் பெரும்பான்மையாக வெட்ட வெளியிலிருந்து ஆரோக்கியத்தையளிக்கும் சூரியகிரணங்கள் தங்கள்மேல் படும்படியாயும், சுத்த உணவைக் காலத்தில் உண்டும், உணவை அடைவதற்கும், உயிரைக்காப்பதற்கும் அதிகமாக உழைத்தும் வாழ்ந்து வந்தனர். இப்பொழுது நாம் சுலபமானதும், போகமானதுமான வாழ்க்கையை நாடுகிறோம். சரீர உழைப்பை நீக்கவும், அதிக போகங்களையடையவும் நாம் நகரங்களில் நெருங்கி வசிக்கிறோம். இதனால் அதிக கெடுதிகள் நேரிடுகின்றன. உட்கொள்ளப் போதுமான காற்று அகப்படுவதில்லை. சூரிய கிரணங்கள் நம்முடைய வீடுகளின் பலத்த சுவர்களின் மூலமாகவும், கண்ணாடி ஜன்னல்களின் மூலமாகவும் உட்செல்ல அரிதாகிறது. சுத்தமான உணவுப்பொருள்கள் அகப்படுவதில்லை. சரீர உழைப்பு இல்லாமையால் நம்முடைய திரேகம் அழிவடைகிறது, இவைகளின் பயனாக நம் முன்னோர்கள் அறியாத அனேக வியாதிகளுக்கு நம் திரேகம் இருப்பிடமாகிறது. நகரமக்களைப்பீடிப்பதும் தடுக்கக்கூடியதுமான சாதாரண வியாதிகளின் சிலவற்றைக் கீழே கூறுவோம்.

காசம்.—ஆரோக்கிய தீபிகையைப் படிப்போர் இந்த வியாதியின் காரணத்தைப்பற்றியும், இதைத் தடுக்கும் விஷயத்தைக்குறித்தும் அறிந்திருப்பார்கள். நல்ல காற்று, சூரிய வெளிச்சம், ஸத்துள்ள உணவு, விசேஷமானதேகப்பயிற்சி இவைகள் இந்த வியாதியின் எதிரிகளென்று உங்களுக்கு நினைப்பூட்டுவோம், இந்த

வியாதி சாதாரணமாக சிறு குழந்தையிலேயே பிடிப்பதால், பிறந்ததில் இருந்து குழந்தைகளை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாக்கவேண்டும். பிறந்த குழந்தைக்குச் சிறந்த உணவு தாய்ப்பாலே. உங்கள் குழந்தைகளுக்கு சுத்தப்பால், நல்ல பழங்கள், ஜீவசத்துப்பொருள்கள் இவைகளைக் கொடுங்கள். வெட்ட வெளியிலும், சூரிய வெளிச்சத்திலும் அவர்களை கூடுமான வரையில் விளையாட விடுங்கள். உங்கள் பிள்ளைகளையும் பெண்களையும் வெட்ட வெளியில் விளையாடும்படி வற்புறுத்துங்கள். இது ஒரு சொஸ்தமாக்கமுடியாத நோயென்று நம்மிடத்தில் ஒரு தப்பெண்ணம் உண்டு. அது அப்படியல்ல. ஆரம்பத்தில் தகுந்ததைச் செய்தால் இந்த வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்தலாம். ஆகையினால், உங்கள் குழந்தைகளிடம் இந்த வியாதியின் ஆரம்பக்குறிகள் இருக்கின்றனவாவென்று கவனித்துக்கொண்டிருங்கள். அவையாவன: எடை குறைந்துகொண்டே வருவது; அடிக்கடி இருமல் வருவது; மாலைப்பொழுதில் சிறிது சூடு ஏற்படுவது முதலியன. நம்மில் அநேகருக்கு எப்பொழுதாவது ஒரு சமயம் இந்த வியாதியின் தொத்து ஏற்பட்டிருக்கும் என்று கருதப்படுகிறது. ஆனால், இந்த வியாதிக்கிருமிகள் விருத்தியடையும்படியான சத்து தேகத்தில் இல்லாமற்போனால், இவைகள் இயற்கையாக இறந்துவிடுகின்றன. நல்ல காற்றை உட்கொள்வதனாலும், நல்ல உணவைப் புசிப்பதனாலும், தேகப்பயிற்சி செய்வதனாலும் தேகத்தில் இக்கிருமிகள் வளரும் சத்து இராது.

மதுமேகம் (Diabetes).—இது தனவான்களையும், அதிக போகத்தில் இருப்பவர்களையும் பீடிக்கப்பட்ட வியாதி. ஏனெனில், அவர்கள் தின்பது அதிகம்; வேலை செய்வது குறைவு. சில வருஷங்களாக இத்வியாதியின் சிகிச்சை அதிகமாக மேன்மை அடைந்திருந்தும், இதனால் பீடிக்கப்படுபவரின் தொகையும், இறப்பவரின் தொகையும் அதிகமாயிருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், இத்வியாதிக்குரிய சில உபகாரணங்களை நாம் கவனியாமல் இருக்கிறோம். மேலும், தற்கால நாகரீகம் இதற்கு முதற்காரணமாயிருக்கிறது. இப்பொழுது நடுத்தரமான ஒவ்வொரு மனிதனும் ஸ்திரீயும் தேவைக்குமேற்பட்ட உணவை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். இப்பொழுது 'கார்போஹைடிரேட்ஸ்' என்னும் வஸ்துவையுடைய (அரிசி, கோதுமை, தித்திப்புப் பண்டங்கள், சாக்கலேட் முதலியவை) பொருள்களில் விருப்பம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஒருவர் தம்முடைய தேவைக்குமேல் சாப்பிடுகிறார். இதன்



கொழுப்புள்ள ஆகாரமும் பானங்களும் குழந்தைப்பருவம் முதற்கொண்டே எடுத்துக்கொண்டு, அதற்குத்தக்க வியாயாமம் செய்யாவிடில், மத்திய வயதில் மது மேகத்தினால் வருந்த நேரிடும்.

பயனாக தேகத்திலுள்ள சர்க்கரையைச் சேர்த்து வைத்து வளர்ச்சியையுண்டுபண்ணும் 'இன்ஸுலின்' என்னும் தேகத்திற்குள் ஏற்படும் கசிவு செலவழிந்து போகிறது. இந்த இன்ஸுலின் கசிவு செலவழிந்துபோனால் 'டையபெடிஸ்' என்னும் நிலை வருகிறது. இதனால் சிரேகம் உட்கொள்ளும் சர்க்கரையைப் பயன்படுத்த முடியாமல் மூத்திர மூலமாக அதை வெளிப்படுத்துகிறது.

தேவையான அளவு சாப்பிட்டோமானால், நமக்கு மதுமேகம் என்பது

வாது. 'உண்ண ஜீவித்திருக்கவேண்டும்' என்கிற கொள்கையை ஒழித்து, 'ஜீவித்திருக்க உண்ணவேண்டும்' என்கிற கொள்கையைக் கொள்ளவேண்டும். இயந்திர அபிவிருத்தியினால் மனிதர்களுக்குக்கடினமான தேக உழைப்புக் குறைந்துபோயிருக்கிறது. இயந்திரங்கள் விவசாயத்திலும், வீடுகளிலும் உபயோகிக்கப்படுவதனால், மனிதன் தன் கைகளையும், கால்களையும் உபயோகப்படுத்த பிரமேயம் குறைந்துபோயிருக்கிறது. இந்த வியாதிக்கு தேக உழைப்பு இல்லாமை மற்றொரு காரணம். வக்கீல்கள், வியாபாரிகள் இவர்களைப்போல் உட்கார்ந்த நிலையில் வேலைசெய்யும் பழக்கமுடையவர்கள் இந்த வியாதியை அதிகமாக அடைவார்கள். சக்தியை உண்டுபண்ண தேகப் பயிற்சி 'கார்போஹைட்ரேட்' என்னும் வஸ்துவை எரிக்கிறது. ஆனால், கைத்தொழில் செய்யாதவர்களிடம் கார்போஹைட்ரேட் என்பது கொழுப்பாக நிற்கும். ஒருவர் ஸ்தூலித்திருந்தால் அவர் தித்திப்பு அதிகமாக உட்கொள்கிறாரென்றும், மதுமேகம் என்கிற வியாதி அவருக்கு வருமென்றும் நிச்சயமாய்ச் சொல்லலாம்.

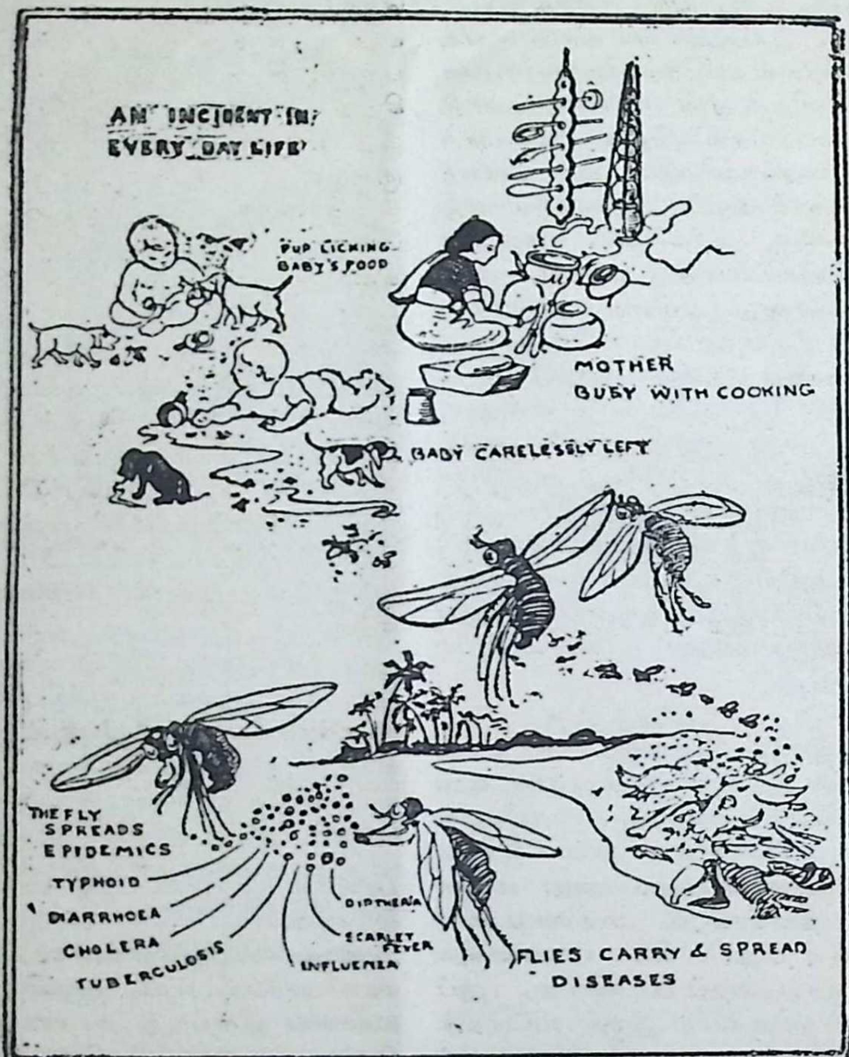
அதிக இரத்த இறுக்கம்.—நாகரீக மானிடர்கள் திடீரென்று மரணமடைவது இந்த வியாதியினால்தான். மூளையில் இரத்தக்குழாய் உடைந்தால் இரத்த உடைப்பு உண்டாகிறது; அது மனிதனுக்குத் திடீரென்று மரணத்தை விளைவிக்கிறது. சில சமயங்களில் அது ஹிருதயத்தைப் பீடிக்கிறது. அப்பொழுது ஹிருதயம் இருக்குமிடத்தில் பொறுக்க முடியாத வலி தோன்றும். இம்மாதிரியிருப்பது கெட்ட குறி. இத்தகைய நிலை நம்முடைய தற்கால வாழ்க்கைகளினால் ஏற்படுகிறது. அவையாவன: அதிக தொல்லை, நீடித்த கவலை, அதிக நேரம் எதையாகிலும் குறித்துச் சிந்தனை செய்தல், அபரிமிதமாகச் சாப்பிடுவது, உட்கார்ந்தவண்ணமிருப்பது, பீடி, சிகரெட் முதலியன குடிப்பது, மதுபானம் உபயோகிப்பது, வாயிலாவது, உடலில் மற்றெந்த பாகத்திலாவதுள்ள புண்ணில் அழிவு ஏற்படுவது. இந்த நிலைகளை நீக்கினால் அதிக இரத்த இறுக்கத்தைச் சுலபமாகத் தடுக்கலாம்.

தீவிர தொத்துவியாதிகள்.—டைபாய்டு, பெரியம்மை, பிளேக், வாந்திபேதி, சீதபேதி இவைபோன்ற தொத்து வியாதிகள் தடுக்கக்கூடியவை. மேனாடுகளில் இவைகளினால் உண்டாகும் விபத்துக்கள் முழுமையும் அடக்கப்பட்டன. நாம் மேனாடுகளில் பெரியம்மை, பிளேக் முதலியவைகளிருப்பதாகக் கேட்பதில்லை. ஆனால், இங்கே இவைகள் நாடோறுமான சம்பவங்களாயிருக்கின்றன. அங்கே ஜனங்கள் இந்த தொத்து வியாதிகளை ஒழிக்க அதிகாரிகளுடன் ஒத்துழைக்கிறார்கள். ஆனால், இங்கே நாம் அவைகள் பரவுவதற்கு எல்லா வகையிலும் உபகாரம் செய்கிறோம். முதன்முதலில் நீங்கள் செய்யவேண்டியது என்னவென்றால் இத்தகைய தொத்து வியாதிகள் இருப்பது தெரிந்தால் அதிகாரிகளுக்கு உடனே தெரியப்படுத்தவேண்டும். பிறகுதான், அதிகாரிகள் அவைகள் பரவுவதைத்தடுக்கத்தகுந்த ஏற்பாடுகள் செய்யக்கூடும். இரண்டாவதாக, நோயாளியை விலக்கி வைப்பது மிகவும் முக்கியம். இந்த தொத்து வியாதிகளெல்லாம் ஒரு நோயாளியிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவுவதனால் நோயாளியை விலக்கிவைப்பதில் உங்கள் வீட்டினர்களை மாத்திரம் காப்பாற்றுவதுமல்லாமல் மற்றெல்லோரையும் காப்பாற்றக்கூடும்.

இந்த வியாதிகளுக்காக பிரத்தியேகமாக ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிற ஆஸ்பத்திரிகளில் இருப்பது சாதாரண நோயாளிக்கு அனுகூலம். ஏனெனில், வீட்டில் அடைவதற்கு அரிதான சிறந்தபோஷணையும் தகுந்த சிகிச்சையும் ஆஸ்பத்திரியில் கிடைக்கும். வியாதியைத் தடுப்பதில் மூன்றாவதாகச்செய்யவேண்டியதென்னவென்றால், தொத்து உண்டாகாமலிருக்கச்செய்யும் மருந்துகளை உபயோகிப்பது. வியாதியஸ்தருடைய வெளிப்போக்குகள் (மூத்திரம், மலம், எச்சில்) வெளிவந்தவுடனே தொத்து மாறும்படி செய்யவேண்டும். ஏனெனில், இவைகளில்

வியாதியை உண்டாக்கக்கூடிய கிருமிகள் இருக்கும். இவைகள் ஈக்கள் மூலமாவது அல்லது வேறு வகையிலாவது இருந்த இடத்திலிருந்து பரவி, நாம் உண்ணும் உணவையாவது, குடிக்கும் நீரையாவது கைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும்; சாப்பிடுமுன் கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும்.

வீட்டிற்குள் புகுமுன் கைகால்களை அலம்புவதான இந்தியமுறை சிறந்ததும்,



தொத்து வியாதி பரவும் விதம்—வீட்டில் தினம் நடக்கும் சம்பவம்.

தாய் சமைத்துக்கொண்டிருக்கிறாள்; குழந்தைக்கு வைத்திருக்கும் ஆகாரத்தை நாய்க்குட்டி நக்கிக்கொண்டிருக்கிறது; குழந்தையை ஒருவரும் கவனிக்கிறதில்லை; ஈக்கள் நோய்க்கிருமிகளைக் கொண்டுபோய், டைபாய்டு, வயிற்றுப்போக்கு, காலரா, காசம், இன்புளுயன்ஜா, ஸ்கார்லெட் ஜுரம், டிப்தீரியா முதலிய தொத்து வியாதிகளைப் பரவச்செய்கின்றன.

அசுத்தமாக்கும். உங்களுடைய தேகம், வீடு, தெருவு, நகரம் முதலியவைகளின் சுத்தத்தைக்குறித்தும் நீங்கள் ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும். உங்கள் தேகத் ஆரோக்கியத்தை அளிக்கத்தகுந்ததுமானது. வேளையில் சாப்பிடவேண்டும்; அழுகின வஸ்துக்களைச்சாப்பிடக்கூடாது. எப்பொழுதும் காய்ச்சின நீரைக்குடிக்க

வேண்டும். உங்கள் உணவில் ஈ மொய்க்காமல் இருக்கும்படி அதை மூடிவைத்திருக்கவேண்டும். உங்கள் குழந்தைகளையாவது மற்றவர்களையாவது உங்கள் வீட்டின் எதிரிலாவது, தெருவிலாவது சிறுநீர் விடவும், மற்றெந்த மாதிரியான அசுத்தமும் செய்யவிடக்கூடாது. எவரேனும் ஒருவர், தொத்தையுடையவராயிருப்பார்; அதாவது, தொத்தையுண்டு பண்ணும் கிருமிகள் அவருடைய வாயிலாவது, தொண்டையிலாவது, வயிற்றிலாவது சிறுநீர் வரும் துவாரத்திலாவது இருக்கும். கிருமிகள் எப்பொழுதும் அவருடைய எச்சிலிலாவது, மலத்திலாவது, மூத்திரத்திலாவது வெளிவந்து கொண்டிருக்கும். இவை மற்றவர்களுக்குத் தொத்துவதற்குக் காரணமாயிருக்கும்.

தொத்தையுடையவன் ஒரு வியாதியை அனுபவித்திருக்கலாம்; அல்லது ஒரு வியாதியை அனுபவிக்காமலே அதற்குரிய கிமிருகளைத் தன்னிடம் வைத்திருக்கலாம். ஒரு குழந்தைகூட தொத்தையுடையதாயிருக்கலாம். ஆகையால், பொது க்ஷேமத்தை உத்தேசித்து குழந்தைகளைத் தெருவில் மல மூத்திரங்களைப் போக்கும்படி விடக்கூடாது. நம் நகரங்களில் இது ஒரு சாதாரண வழக்கமாயிருக்கிறது. எங்கு கண்டாலும் எச்சில் துப்புவதைக் கண்டிக்க வேண்டும். தொத்து வியாதிகள் வராமலிருப்பதற்காக அம்மைக் குத்திக்கொள்வதைப் பற்றிச் சிறிது சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. அம்மைக்கு வைசூரிப்பால் குத்துவதும், வாந்திபேதி, பிளேக் இவைகளுக்கும் அம்மைக்குத்துவதும், இவ்வியாதிகள் சிலகாலம் வராமலிருக்கும்படி தடைசெய்யும். ஆகையினால், தொத்துவியாதிகளிருக்கும்பொழுது நீங்கள் சுயேச்சையாய் அம்மைகுத்திக்கொள்ளவேண்டும். அப்படிச்செய்வது வியாதிகள் பரவுவதற்குத் தடையாயிருக்கும். நம் தேசத்தில் இத்தகைய வியாதிகளினால் இறப்பு அதிகமிருக்கிறதென்று சுகாதார இலாகா அதிகாரிகளின்மேல் குற்றஞ்சாட்டுமுன் சுகாதாரத்தையுத்தேசித்து நாம் செய்ய வேண்டியவை அநேகமிருக்கின்றன.—டாக்டர் கே. எல். நாராயணராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.

கிரந்திப்புண் வியாதியை ஜெயித்தல்

எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி.,
ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

கிரந்திப்புண் வியாதியானது, எல்லா வியாதிகளைக்காட்டிலும் அதிகமாக வியாபித்துள்ள வியாதிகளில் ஒன்றாகும். மேலும், அது விடுவிக்க முடியாத புதிர்களில் ஒன்றாகும். அதன் உற்பத்தி, காலம் என்னும் பனியால் மூடப்பட்டு மறைந்துபோய்விட்டது. அது எப்போது உற்பத்தியானது? எங்கே உற்பத்தியானது? என்று ஒருவருக்கும் தெரியாது. பண்டைக்காலத்து எலும்புகளிலிருந்து வியாதியின் குறிகளை நிர்ணயிக்கும் மேதாவிகள், இந்த கிரந்திப்புண் வியாதி அநேக ஆயிரம் வருடங்களுக்கு முன் இருந்ததென வேண்டிய சாக்ஷியங்கள் மூலமாகக் கண்டறிந்திருக்கின்றனர். எகிப்து, நியூபியா, சீனா, ஜப்பான், ப்ரான்ஸ், ஸ்காண்டிநேவியா முதலிய தேசங்களில் உள்ள பழையகாலத்துக் கல்லறைகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட மண்டையோடுகள், நீண்ட எலும்புகள் இவைகளிலிருந்து கிரந்திப்புண்ணுக்குரிய வெளுத்த சார்க் திருகுபோன்ற விஷக்கிருமியானது ஆயிரமாண்டுகளுக்கு முன் வசித்திருந்த மனிதர்களின் சதையையும் எலும்புகளையும் தின்றுவிட்டதாகக் கண்டறியப்பட்டது.

கிரந்திப்புண்ணைப்பற்றிய புராதன கிரந்தங்கள் மிகக் கர்மி. அவையும் இங்கொன்று அங்கொன்றாய்ச் சிதறப்பட்டிருந்தன. ஆனால், அவைகளால் விளக்கம் ஏற்பட்டது. கி. மு. எழுநூறும்

ஆண்டில், இஸ்டார், சார்டானு போலிஸிலுள்ள சர்க்கார் புத்தகசாலையில் சில ரிகார்டுகள் இருந்தன. அவற்றின்படி பாபகரமான காமதேவதை, இபானி, இஜ்துயர் இவர்களைச் சபித்திருக்கிறாள். தற்கால அன்வயப்படி இந்த சாபந்தான் கிரந்திப்புண் என்பது. புராதன சரித்திர கிரந்த கர்த்தர்களில் மேன்மையான ஹெரோடோடஸ் என்பவர், கி. மு. 450ம் ஆண்டில் எழுதிய ஓர் கிரந்தத்தில் ஸித்தியர்கள், ஸார்யாவில் உள்ள ஆஸ்கலானில் இருக்கும் வீனிஸ் யூரேனெஸ் என்னும் பூஜ்ஜியதமான கோயிலைத் தாக்கினதாகவும், அதனால் அந்த தேவதை கோபங்கொண்டு, அவர்களுக்கு ஒரு வியாதியைக்கொடுத்துச் சபித்ததுமன்றியில், அவர்கள் சந்ததியாரையும் சபித்தனளாம். இந்த வியாதி கிரந்திப்புண் என்பதில் யாதொரு ஐயமுமில்லை. லக்ஸாரில் கண்டெடுக்கப்பட்டதும், 1875-ம் ஆண்டில் பிரசுரஞ்செய்யப்பட்டதுமான ஒரு புராதன புத்தகத்தில் சுமார் 3000 வருடங்களுக்குமுன், எகிப்து தேசத்தின் பேரோவாகிய ஸியோஸிஸ்டஸ் என்பவர் ஆண்டு வருகையில் 'கிரந்திப்புண்' என்னும் வியாதி அங்கு சர்வ சாதாரணமாகவிருந்ததாக எழுதப்பட்டிருந்தது.

பைபில் என்னும் கிறிஸ்தவ வேத புத்தகத்தில் ஒருவிதவியாதியைக்குறித்து விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கிறது. தற்காலத்திய மேதாவிகள், அதை ஆராய்ந்து அங்கு குறிக்கப்பட்டிருந்த வியாதி கிரந்திப்புண் வியாதியென்றே தீர்மானித்தனர். இஸ்ரேல் தேசத்து ராஜாவாகிய டேவிட் என்பவர், இந்த அருவருக்கத்தக்க வியாதியால் பிடிக்கப்பட்டனர் அதை இவ்வாறு விவரிக்கப்பட்டிருந்தது: "எனது சதையில் ஸத்தேயில்லை. என்னுடைய பாபத்தினால் எனது எலும்புகளில் அமைதி கிடையாது. என் ரணங்கள் துர்க்கந்தம் வீசுகின்றன. என்னுடைய முட்டாள் தனத்தினால் அழுகிப் போயிருக்கின்றன. என்னுடைய அறைகளில் அருவருக்கத்தக்க ஒரு வியாதி நிரம்பிக்கிடக்கின்றது. எனது சதையில் ஸத்தே கிடையாது".

ஆனால், ராணுவ வீரர்கள்தாம் இந்த வியாதியை அதிகமாகப் பரவச்செய்து, ஜனங்களுக்கு இந்த வியாதி இன்னதென்பதை விளம்பரம் செய்தவர்கள். முதல் முதல் பதிவு செய்யப்பட்ட ஓர் உதாரணம் கி. மு. 183-ல் இருந்தது. அதில் கிரீஸ் தேசத்திலிருந்து ரோமாபுரிக்கு வைத்தியர்களையனுப்பும்படி அவசரமான கடிதம் ஒன்று அனுப்பப்பட்டிருந்தது. (இந்த வியாதிக்கு சிகிச்சை செய்வதில் ரோமர்கள் நிபுணர்கள்.) ஜெயங்கொண்ட கிரேக்குதேசத்து சைனியங்கள் வெளியே சென்று அநேக நாடுகளை வென்று தம் தேசத்திற்குத் திரும்பி வருகையில், இந்த வியாதியையும் கூடக் கொண்டுவந்தனர்.

முதல் முதல் நேர்ந்த பெருத்த தொத்து சம்பந்தம்.—முதல் முதல் இந்த வியாதி தொத்திப் பரவ ஆரம்பித்தது 1494-ம் ஆண்டில். அப்போதுதான் இந்த வியாதியைக்குறித்து அதிகமாகக் கவனிக்கப்பட்டது. அச்சமயத்தில் ப்ரான்ஸ் தேசத்து மன்னராகிய எட்டாம் சார்ல்ஸ் என்பவர், ஐரோப்பாவின் மேல்பாகத்திலுள்ள எல்லா நாடுகளிலிருந்தும் சம்பளத்திற்காக சைன்னியங்களைத் திரட்டி, இத்தாலியா தேசத்தின்மேல் படை எடுத்து நேபெல்ஸை முற்றுகை போட்டனர். இத்தாலியா தேசமானது அப்போது துன்மார்க்க நடவடிக்கையில் அதிகமாக ஈடுபட்டு, கலகலத்துப்போயிருந்தது. அந்த தேசத்தில் சம்பந்தப்பட்ட மாகாணங்கள் யாவும் ஒற்றுமையின்றியிருந்தமையால், படையெடுத்து வந்தவர்களை எதிர்க்க முடியாமற்போயின. இந்த ப்ரான்ஸ் தேசத்து மன்னர் இத்தாலியா முழுதையும் வென்றனர். சரியான யுத்தம் செய்யவேயில்லை. இந்த சைன்னியங்கள் காமவெறிகொண்டு காலத்தை ஸ்திரீலீலையில் கழித்தனர். சாரல்ஸ் நேபில்ஸ் சிம்மாசனத்தைக் கைப்பற்றி அங்கே ராஜ்ஜியபாரம் செய்து வந்தனர்.

ஆனால், அவர் வெகுநாள் அங்கே இருக்கவில்லை. கொஞ்சநாளைக்கெல்லாம் இவரது சைன்னியம் நோயால் மெலிந்து துர்ப்பலப்பட்டுப்போய் விட்டது.

உடனே நேபல்ஸ் தேசத்தார் அவர்களை சுளுவில் துரத்திவிட நேர்ந்தது. 1495-ம் ஆண்டில் சாரல்ஸும், அவர் சைன்னியமும் இத்தாலியாவை விட்டு துரத்தப்பட்டனர்.

இந்த ப்ரான்ஸ் தேசத்து மன்னர் படையின் துர்நடத்தையே இத்தாலியாவில் கிரந்திப்புண் என்னும் வியாதி பரவுவதற்குக் காரணமாக இருந்தது. சதையையும் மனதையும் அழிக்கும்படியான ஓர் கொடியவியாதி உண்டென்று அப்போது தான் ஜனங்களுக்குத் தெரியவந்தது. ஒரு வருஷம் பொறுத்து, சாரல்ஸின் சைன்னியம் தோற்றுப் போனதும், ஐரோப்பா கண்டம் முழுதிலும் இந்த வியாதி பரவ ஆரம்பித்தது. 1495-ம் ஆண்டில் ப்ரான்ஸ், ஜெர்மனி, ஸ்விடஜர்லெண்டு என்னும் நாடுகளில் இது பரவிற்று. ஒரு வருஷத்திற்கப்புறம், கிரீஸ் தேசத்தில் இந்த வியாதி சர்வ சாதாரணமாக இருந்தது. 1497-ம் ஆண்டில் இங்கிலாந்திற்கும், ஸ்காட்லாந்திற்கும் இந்த வியாதி பரவிற்று. 1499-ம் ஆண்டில் ஹங்கேரி, ருஷியா இந்த தேசங்களிலும் இந்த வியாதியைக்குறித்து தெரிந்தது. இக்கொடிய வியாதியைப் பரவச்செய்தவர் ப்ரான்ஸ் தேசத்து எட்டாம் சாரல்ஸ் என்பவரே என்று வைத்திய சரித்திர மூலமாக நமக்குத் தெரிகிறது.

இந்த வியாதியினால் நேரிடும் துன்பங்கள் யாவையும் கண்டறிந்ததும், இதைப் போக்கடிப்பதற்கான முயற்சிகள் தேடப்பட்டன. 1496-ம் ஆண்டில் பாரிஸ் நகரத்துப் பார்லிமெண்டார், இந்நோயால் வருந்துவோர் யாவரும் 24-மணி நேரத்திற்குள் நகரத்தை விட்டு வெளியே போய்விட வேண்டுமென்று ஓர் உத்தரவளித்தனர். அதே சமயத்தில் நியூரென்பர்க்கில் இம்மாதிரியான உத்திரவு ஒன்று பிறப்பிக்கப்பட்டது. 1497-ம் வருஷம் ஏப்ரல் மாதம் 21-ந் தேதி ஸ்காட்லெண்டு தேசத்து ஆபர்டீன் நகரபரிபாலன சபையார், வேசித்தனம் செய்வோர் யாவரும் அத்தொழிலை விட்டு, வேறுவிதத் தொழில்களைச் செய்து ஜீவனம் செய்ய வேண்டுமென்றும், அப்படி செய்யத் தவறினால் அவர்கள் கன்னத்தில் சூடு போட்டு, நகரத்தை விட்டு ஓட்டிவிடப் படுவாரென்றும் உத்திரவு பிறப்பித்தனர். இந்த ஆபர்டீன் நகரத்து உத்திரவுக்கு 6 மாதங்களின் பின்னர், ஸ்காட்லெண்டு தேசத்து பிரிவி கவுன்ஸிலர், எடின்பரோவில் கிரந்திப்புண்ணால் வருந்தும் ஜனங்கள் யாவரும் லீத்திற்கு அருகாமையில் உள்ள இன்ச்கீத் என்னும் தீவிற்கு துரத்திவிடப்படவேண்டும் என்று உத்திரவு செய்தனர்.

இந்தக் கிரந்திப்புண் நோயானது ஐரோப்பாவில் வியாபித்து இருக்கையில், அதற்கு அநேகவித பெயர்கள் உண்டு. இத்தாலியர்கள் அதற்கு ஸ்பெயின் தேசத்து வியாதி அல்லது ப்ரான்ஸ் தேசத்து வியாதி என்று நாமகரணமிட்டனர். ப்ரென்சுக்காரரோ, அதை இத்தாலியா தேசத்து வியாதி என்று சொல்ல ஆரம்பித்தனர். இங்கிலீஷ்காரர் அதை ப்ரென்சு தேசத்து வியாதி என்று சொன்னார்கள்.

ருஷியர்கள் அதற்கு போலிஷ் வியாதி என்று பெயரிட்டனர். துருக்கியர் அதை ப்ரென்சு வியாதி என்று சொன்னார்கள். இந்தியர்களும் ஜப்பானியர்களும், அதை போர்டுகீஸ் வியாதி என்று கூறினார்கள். இவ்வாறு அந்தவியாதி ஒவ்வொருவரிடத்திலும் இருந்தபோதிலும், அதை மற்றவரின் வியாதியென்றே சொன்னார்கள். கடைசியாக, கவிபாடும் வைத்தியராகிய ப்ரோகாஸ்டோரியஸ் என்பவர், லத்தீன் பாஷையில் நீண்ட கவி ஒன்று எழுதி, இந்த வியாதிக்கு 'சிபிலிஸ்' (கிரந்திப்புண்) என்று பெயரிட்டனர். அதாவது, காமத்துறையில் பன்றிபோல் நடப்போர்களுக்கே உரித்தாய ஓர் வியாதி என்று அர்த்தம்.

துர் அதிர்ஷ்டவசமாக, அன்னிய தேசங்கள் கண்டுபிடிப்பதற்காக எடுத்த கப்பல் பிரயாணங்கள் காலத்தில்தான் இந்த வியாதி ஐரோப்பா முழுதிலும் பரவ ஆரம்பித்தது. அதாவது, இந்த வியாதி ஐரோப்பாவில்மட்டும் தங்காமல் அதைத் தாண்டி பூலோகத்தின் மற்ற பாகங்

களுக்கும் கொண்டுபோகக்கூடும் என்பது இதனால் அர்த்தமாகிறது. போர்த்துகேசியர் இந்த வியாதியை ஆப்ரிக்காவிற்கும் கீழ்ப்பிரதேசங்களுக்கும் கொண்டுபோனார்கள். வாஸ்கோடிகாமா என்பவர், 1497-ம் ஆண்டில் அதை இந்தியாவிற்குக் கொண்டுவந்தார். 1569-ம் ஆண்டில் இது ஜப்பானுக்குக் கொண்டுபோகப்பட்டது. அது நாகசாகியில் தோன்றின போது சீன தேசத்து மாலுமிகளாலேயோ அல்லது போர்த்துகல் தேசத்து மாலுமிகளாலேயோ கொண்டுவரப்பட்டதாக அனுமானிக்கப்பட்டது.

கிரந்தங்களில் கிரந்திப்புண்ணைப்பற்றிய குறிப்புகள்.—இந்த வியாதி தோன்றின முதல் இரு நூறு வருஷகாலங்களுக்குள் யாவரும் இதன்மேல் நோக்கம் வைத்தனர். எலிஜபெத் காலத்தில் வாழ்ந்த பெருத்த கிரந்தகர்த்தர்களுக்கு இந்த வியாதியைக்குறித்துச் செவ்வையாய்த் தெரியும். பென் ஜான்ஸன் என்பவர் எழுதிய "எவ்வரி மான் அவுட் ஆப் ஹிஸ் ஹ்யூமர்" என்னும் புத்தகத்தில் கிரந்திப்புண் வியாதியைக்குறித்து நிர்ணயமாய் எழுதியிருக்கிறார். ஷேக்ஸ்பியருக்கும் இந்தவியாதியைக்குறித்து நன்றாய்த் தெரியும். அவர் காலத்திய டாக்டர்களுக்கும் தெரியும். இந்த வியாதியினால் தேகத்திற்கு நேரிடும் கெடுதல்களைக் குறித்துச் சொல்லும்போது 'டைமன் ஆப் ஆதன்ஸ்' சொன்னதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை. அதில் அவர், ஆல்கிபியாடிஸின் இரண்டு வேசிகளையும் பார்த்து, ஜனங்களை அழிப்பதற்காக வெளியே சென்று வேசித் தொழிலைச் செய்யுங்கள் என்று வற்புறுத்தியிருக்கிறார்.

இந்த வியாதியின் முக்கிய குறிகளுள் ஒன்றாகிய "காரனோ வெனீரிடம்" என்பதை ஷேக்ஸ்பியர் என்பவர், அகஸ்யபூர்வமாக அநேக சந்தர்ப்பங்களில் உபயோகித்து இருக்கிறார். உதாரணமாக, நெற்றியில் கொப்புளம் கண்டால் அதை 'ப்ரான்ஸ் தேசத்து மன்னரின் கிரீடம்' என்று சொல்லியிருக்கிறார். 'மிட் ஸம்மர் நைட்ஸ் ட்ரீம்' என்னும் நாடகத்தில் கிரந்திப்புண் வியாதியில் அடிக்கடி ரோமம் உதிர்ந்துபோவதைக் குறித்து நடிகர்கள் பரிகாசம் செய்திருக்கிறார்கள்.

இந்த வியாதியின் பின்னிட்ட தருதிகளில் காணப்படும் குறிகளாகிய 'குழி விழுந்த எலும்புகள்', 'ஸ்கியாடிகா' என்னும் நரம்பில் அழற்சி முதலியவைகளைப் பற்றி ஷேக்ஸ்பியர் தமது நாடகங்களில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். இதன் தொத்துக் குணம் ஷேக்ஸ்பியருக்குத் தெரியும். எவ்வாறெனில், லூயுஷியோ என்பவர், கிரந்திப் புண்ணால் வருந்துபவன் உபயோகித்த பாத்திரத்திலிருந்து பானம் அருந்த மாட்டேன் என்று சொல்லியிருக்கிறார்.

காலம் செல்லச் செல்ல, இந்த வியாதியின் குணங்களும் குறிகளும் மனிதனுக்குச் செவ்வனே தெரியவந்தன. இந்த வியாதி மூன்று தருதிகளையுடையதென்று அறிந்துகொண்டான். இது தேகத்தில் ஒவ்வொரு உறுப்பையுந் தாக்கியதென்றும் அறிந்துகொண்டான். ஆனால், இந்த நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில்தான் இந்த வியாதியைக்குறித்து நன்றாய்த் தெரியவந்தது.

இந்த வியாதியை வெல்ல ஆரம்பம்.—1903-ம் வருஷத்தில்தான் இந்த வியாதியைக்குறித்து ஒரு பெருத்த விஷயம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அந்த வருஷத்தில் மெட்கினிகாப், ரௌக்ஸ் இவர்கள் இந்த வியாதியைக் குரங்குகளுக்கு தொத்தவைக்கக்கூடும் என்று சொன்னார்கள். இரண்டு வருஷங்களுக்குப்பின் ஷவ்டினூண்டு, ஹாப்மென் என்பவர்கள், இந்த வியாதிக்குரிய கிருமியின் ஆராய்ச்சியை முடித்தனர். 1906-ம் ஆண்டில் வாஸர்மென், நீஸர், பாக் என்பவர்கள் இந்த வியாதியைக் கண்டுபிடிக்க இரத்தப் பரீக்ஷை கண்டுபிடித்தனர். 1911-ம் ஆண்டில் விஷக்கிருமிகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் ஓயாமல் வேலைசெய்வோராகிய நொகூசி என்பவர், இதன் விஷக்கிருமியைக் கண்டுபிடித்தார்.

இவையாவும் மிகவும்முக்கியமானவை. மெட்கினி காப்பும், ரௌக்ஸூம் இந்த நோயின் விஷக்கிருமியை சிம்பென்ஜியில் குத்தியேற்றி, அதன் மூலமாய் பிராணி

களுக்கு கிரந்திப்புண் வியாதியுண்டாகும் என்று நிரூபித்துக் காண்பித்தார்கள். ஜான் ஹண்டர் என்பவர், அநேக விஷயங்களைக் கண்டுபிடித்திருந்தும், பிராணிகளில் கிரந்தி நோய் உற்பத்தி செய்ய அவரால் முடியவில்லை. அநேக வருஷ காலம் மற்ற சாஸ்திரிகளும் இது விஷயமாகப் பிரயத்தனப்பட்டு, முடிவில் தோல்வியடைந்தனர். மெட்கினிகாப்பும், ரௌக்ஸும் இது செய்யும் முறையைக் காட்டியபின் இது சுலபமாய்விட்டது. மற்ற பிராணிகளிடத்தும் இதைப் பரீக்ஷிக்கப்பட்டது. குரங்குகள், முயல்கள், கினிப்பன்றிகள் இவைகள்மேல் குத்தி ஏற்றப்பட்டது. ஆனால், குரங்குகளில் உயர்ந்த ஜாதிக் குரங்குகளிடம் தான் இது விருத்தியடைந்து, அவற்றைக் கொண்டுதான் இந்த வியாதியின் லக்ஷணங்கள் யாவும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, அதன் மூலமாய் மானிடர்களின் க்ஷேமத்திற்காக கற்கப்பட்டது.

வைத்திய சாஸ்திரத்தின் சரித்திரத்தில், ஸ்பைரகோடா பல்லீடா என்னும் விஷக்கிருமியைக் கண்டுபிடித்தது ஒரு மகத்தான விஷயம். இதை அதிக சிரமப்பட்டு கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அநேகர் 'நான் கண்டுபிடித்துவிட்டேன்! நான் கண்டுபிடித்து விட்டேன்!!' என்று பெருமை பேசினார்கள். அவை யாவும் பொய்த்துப்போய் விட்டன.

1905-ம் வருஷம் மே மாதம் ஷாடின் ஹாப்மென் இருவோரும் வெளேரென்னும் இந்த ஸ்பைரகோடா விஷக்கிருமியைக் கண்டுபிடித்ததாகத் தெரிவித்தனர். இது ஆரம்பத்தில் உண்டாகும் ரணத்திலும், சர்மத்தில் உண்டாகும் புண்களிலும், கோளங்களிலும் அபரிமிதமாய் இருந்தது. 1911-ம் ஆண்டில் நொகூசி என்பவர், இந்த விஷக்கிருமியை பிராணிகளின் இரத்தத்தில் குத்தியேற்றி அவைகளுக்கு இந்த வியாதி வரும்படி செய்தனர். இந்த ஸ்பைரகோடா விஷக்கிருமியானது நீண்டதும், நுட்பமானதும் கார்க்கு திருகுபோன்ற வடிவமுள்ளதுமான கிருமி. அதன் நிறம் வெளேரென்றிருக்கும். ஆனதுபற்றி, அதற்குப் 'பல்லீடா' என்று பெயர்.

வாஸர்மெனும், அவரைச் சேர்ந்தவர்களும், கிரந்திப்புண் வியாதியைக் கண்டுபிடிக்க இரத்தப் பரீக்ஷை கண்டுபிடித்தது தற்காலத்திய வைத்திய சாஸ்திரம் கையாளும் டாக்டர்களுக்கு ஒரு பெருத்த வரப்பிரசாதமாகும். இந்தப் பரீக்ஷையினால் வியாதி இன்னதென்று நிச்சயமாய்ச் சொல்லலாம். வேறு விதமாக இந்த வியாதியைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. இந்த வியாதியின் மற்ற குறிகளுக்கு இது அனுசரணையாக இருக்கும். கிரந்திப்புண் வியாதி சிகிச்சைக்கு இது பெருத்த ஒத்தாசை. இதனால் உண்டாகும் மற்றொரு விசேஷமான ஒத்தாசை யாதெனில், இந்த வியாதிக்கும் தேகத்தில் பொதுவாய் உள்ள மற்ற வியாதிகளுக்கும் இருக்கும்படியான சம்பந்தா சம்பந்தத்தை எடுத்துக்காட்டுவதேயாம்.

(இன்னும் வரும்.)

நல்ல பற்கள்—நல்ல ஆரோக்கியம்

டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா,
ஸர்ஜன்டென்டிஸ்டு, அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

நல்ல பற்களை, உடல் என்னும் அரண்மனையில் வாய் என்னும் வாயற்படியில் காக்கும் காவலாளர் என்று சொல்லலாம். தேகத்தின் உள்ளே புகும்படியான அநேக வியாதிகளை இவை நுழையவொட்டாமல் காக்கின்றன. ஆனால், அழுகிப்போனதும், ஆரோக்கியமற்றதும் அழுக்குப்படிந்ததுமான பற்களே அநேக விதநோய்களுக்குக்காரணம் என்றுசொல்லப்படுகிறது. பூட்டுகளில் வீக்கம், வாதரோகம், கொடிய ரத்தமின்மை, குடற்கோளாறுகளிவை அவ்வியாதிகளில் சிலவாம்.

பல்லில் குழி விழுந்து சொத்தைப் பிடித்துப்போதல், ஈறில் இரத்தம் கசிதல், பயோரியா ஆல்வியலோரிஸ் முதலிய பல் வியாதிகள் பற்களின் இடையிலும், அதிலுள்ள சந்து பொந்துகளிலும் ஆகாரத் துண்டுகள் தங்கிப்போவதால் உண்டாகின்றன. இவை அங்கே அழுகி, ஒரு விதமான திராவகம் உற்பத்தியாகி, பல்லின் எனேமலை கரைத்து விடுகிறது.

இந்த எனேமல் என்னும் கோட்டையைத்தாக்கி, பிறகு அதனுள் இருக்கும் டென்டைன் என்னும் மிருதுவான வஸ்துக்குள் நுழைய ஆரம்பிக்கிறது. அங்கே நோய் எடுக்கிறது. பல்லின் நரம்பு தாக்கப்படுகிறது என்பதற்கு இது ஒரு எச்சரிக்கை.

வாயில் ஒரு பல் சொத்தை பிடித்து விட்டால், அங்கே கோடிக்கணக்கான சிறு விஷக்கிருமிகள் உற்பத்தியாகி, விஷங்களைக் கக்குகின்றன. இந்த விஷபதார்த்தங்களை உமிழ்நீருடன்விழுங்கினுல் அவை தேகத்தில் உறிஞ்சப்படுகின்றன. ஆனது பற்றி, தேகம் ஆரோக்கிய ஸ்திதியில் இருக்கவேண்டுமானுல், வாயில் பற்களின் இடையில் ஆகாரத்துண்டுகள் தங்கவிடக்கூடாது. இதற்காக பல் ப்ரஷோ, அல்லது பற்பசையோ அவசியம் வேண்டும்.

நயமான பல் ப்ரஷ் வேண்டுமென்ருல் சில செடிகளின் குச்சிகளைக்கொண்டு தேய்த்து மென்று உபயோகிப்பதே. முக்கியமாய் ஆலங்குச்சி, வேப்பங்குச்சி முதலியவற்றை உபயோகிக்கலாம். இந்தியர்கள் முக்கியமாய் இவைகளை உபயோகிக்கிருர்கள். ப்ரஷைக் கொண்டாவது அல்லது விஷங்கொல்லிக்குணமுள்ள பவுடர் அல்லது பசையைக்கொண்டாவது படுக்கப்போகும்போது பற்களைத் துலக்குவது சிரேஷ்டமானது. அதற்குப்பிறகு ஒன்றும் சாப்பிடக்கூடாது. நேரமிருந்தால் ஒவ்வொரு ஆகாரம் ஆனவுடன், பற்களை ப்ரஷைக்கொண்டு செவ்வையாய்த் தேய்க்கவேண்டும்.

பற்களைத் துலக்கும்போது, மேலுக்கும் கீழுக்கும் ப்ரஷ் செய்யவேண்டும். பக்கத்திற்கு பக்கமும் செய்யவேண்டும். ப்ரஷினுல்பற்களினிடையில் மேலுக்குங்கீழுக்குமாய் நன்ருய்த் தேய்க்க வேண்டியது. இதனுல் பற்களின் சந்துகளில் உள்ள ஆகாரத்துண்டுகள் அப்புறப்படுத்தப்படும். பற்களின் உட்புறத்தையும், ஈறுகளையும் அசட்டைசெய்யக்கூடாது. அவைகளையும் நன்ருய்த் தேய்க்கவேண்டும்.

நம்பத்தக்க பற்பசையையாவது பற்பொடியையாவது தேர்ந்தெடுங்கள். ஒட்டிக்கொள்ளும்படியான சரக்குகள் அதில் கலந்திருந்தால், எனேமலை பழுதுபடுத்துமாகையால் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

பற்களின் பாதுகாப்பில் தகுதியான ஆகாரம் வேண்டும். மிட்டாய் தினுசுகளை உண்ணும் பற்கள் சீக்கிரம் சொத்தை பிடித்துப்போகும். ஆனதுபற்றி, அவைகளை மிதமாய்ச் சாப்பிட வேண்டும். மெல்ல வேண்டிய கெட்டியான ஆகாரங்கள் பற்களுக்கு ஏற்றவை. மிருதுவான ஆகாரங்கள் கெடுதலை செய்யும்.

கிரமமாய் மூன்றுமாதத்திற்கு ஒரு விசையாவது, உமது குடும்ப டென்டிஸ்டிடம் சென்று பற்களைப் பரிசோதித்துக் கொண்டால்லாபகரமாயிருக்கும். ஆரோக்கியத்திற்கும் அனுகூலமாயிருக்கும். பற்கள் அழுகிப்போகும் வரையில் காத்திருந்து கடைசியில் பல் வைத்தியரிடம் ஓடுவது உசிதமன்று.

ஈறில் இரத்தம் அதிகமாகக்கொட்டி, பயோரியா என்னும் வியாதி இருப்பதாகத் தெரிந்தால், உடனே பற்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளல் வேண்டும். பயோரியாவைத் தடுக்காமல் விட்டுவிட்டால் நாளடைவில் பற்கள் விழுந்து போகும்.

அன்புள்ள வாசகர்களே ! ஜாக்கிரதையாயிருங்கள். உங்கள் பற்களை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். குறைந்தது 6 மாதத்திற் கொருவிசையாவது, பல் வைத்தியரிடம் சென்று காட்டுங்கள். ஏதாகிலும் குறைகளிருந்தால், அதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்ளுங்கள்.

பட்டணங்களின் சுற்றுப்புறங்களில் குடியேற்றம் செய்வது, எவ்வாறு பொதுஜன ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யும்?

ஆர். நாராயணன்,

வசந்திகா, இராயப்பேட்டை ஹைரோட், மைலாப்பூர்.

பட்டணங்களின் சுற்றுப்புறங்களில் குடியேற்றம் செய்து, தற்போதுள்ள குடியிருப்பு வீட்டுகளின் நிலைமைகளை விருத்தி செய்வதானது அத்தியாவசியமானது. இது விஷயமாக மாகனமை தங்கிய நமது இந்திய சக்கிரவர்த்தியார், 1919-ம் ஆண்டில் பின்வருமாறு புகழ்ந்து பேசியுள்ளார். அவர் கூறியதாவது:—
"ஆரோக்கியமான ஜாதியாரை வளர்க்க வேண்டுமானால், ஆரோக்கியமான வீடுகளில்தான் அவர்கள் வளர்க்கப்பட வேண்டும். சிசு மரண விகிதம் குறையவும், க்ஷயரோகம் அடியோடே ஒழியவும் வேண்டுமானால், குடியிருப்பு வீடுகளின் நிலைமைகளை விருத்திசெய்வது முதலில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயம். 'குடியையும் குற்றத்தையும் எதிர்த்து ஜெயிக்க வேண்டுமானால், வெளிப்புறங்களில் நல்ல சுகாதாரமான வீடுகளைக் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டும். இப்போதுள்ள அமைதியின்மையை அகற்றி, சந்துஷ்டியை அளிக்கவேண்டுமானால், நல்ல வீடுகளை அமைப்பது அம்மாற்றலுக்கு அனுகூலமாக இருக்கும்.

குடியிருப்பு வீடுகளின் நிலைமைகளை விருத்தி செய்தால், க்ஷயரோகம் முதலிய வியாதிகள் குறையும் என்று வெகுகாலத்திற்கு முன்பே தெரிந்த விஷயம். காரணங்களைப் பார்க்கப்போனால், அவை வெவ்வேறாகவிருக்கும். நமக்கு நல்ல சுகங்களை அளிப்பதுடன், நல்ல வீடுகளினால் தொத்து வியாதி சம்பந்தம் குறையும்; நல்ல காற்று கிடைக்கும்; சூரிய வெளிச்சமதிகமாகவிருக்கும். தொழிற்சாலைகளிலிருந்து கிளம்பும் புகையும், தூசு நிரம்பிய காற்றும் இல்லாமல் இருக்கும். பொதுவாய் ஜனங்களுடைய க்ஷேமத்திற்கு அனுகுணமாகவிருக்கும். ஜன நெருக்கடியான நகரப்புற வீடுகளில் நோய்க்கிருமிகள் ஏராளமாய்க்குடிகொண்டிருக்கும். அருகில் எங்கேயாகிலும் ஒரு சேரி இருந்தால் அங்கிருந்து தொத்து வியாதிக்கிருமிகள் அரண்மனைகளுக்குள்ளேயும் நுழையும்.

பட்டணங்கள் எப்போதும் ஒரே நிலையில் இருப்பவையல்ல. மனிதர்கள் எப்போதும் கூட்டங்கூட்டமாய் வசிப்பவர்களாதலால், அவர்கள் காப்புக்காகவும், ஜன சமூக சம்பந்தத்திற்காகவும், வீடுகளை ஒரே இடத்தில் கட்டிக்கொண்டு வாசம் செய்தனர். நமது கிராமங்களும், பட்டணங்களும் இதற்கேற்ற உதாரணங்களாகும். இங்கே வீடுகள் ஒரே வாடையாக அடுத்தடுத்துக் கட்டப்பட்டு நடுவில் இடம் விடாமலும், தோட்டமில்லாமலும் இருக்கும். வீடுகள் கட்டுவதற்காக கனத்த வஸ்துக்களை உபயோகப்படுத்த ஆரம்பித்ததும், பட்டணங்களைச் சுற்றிலும் மதில்கள் ஏற்பட்டு, மேற்கொண்டு கட்டிடம் கட்ட இடம் அகப்படாமல் போய்விட்டது. இம்மாதிரி ஜனநெருக்கம் ஏற்பட்டது. இந்தப் பட்டணங்கள் முக்கிய வியாபார ஸ்தலங்கள் ஆனபிறகு, நாட்டுப்புறங்களிலிருந்து அநேகர் பட்டணங்களுக்கு வந்து, அதனால் ஜனநெருக்கம் அதிகமாய் விட்டது. பட்டணம் என்றால் அதில் குடியிருப்போர்களின் தேவைகளுக்காக ஏற்பட்ட இடம். இந்த தேவைகள் மாறுதலடைந்தால், பட்டணங்களின் நிலைமையும் மாறும். தேசம் அபிவிருத்தி ஆக ஆக, ஒரு பட்டணமும் அபிவிருத்தியாகும். வியாபாரிகள், தங்கள் வியாபார ஸ்தலங்களிலேயே வசிக்க எண்ணுவார்கள். விவரிக்க முடியாத சில வழக்கங்களை அனுசரித்து, பட்டணங்களின் சில பாகங்களில் தட்டார்

கள் ஒருபக்கம், நெல் மண்டிக்காரர், ஷராப்புக்காரர், குபவர்கள்,வாணியர்கள், இன்னும் வக்கில்கள், இவர்கள் ஒரு பக்கம் ஆக இவ்வாறு வசித்து வருவதுமன்றி, தங்கள் தொழிற்சாலைகளையே குடியிருப்பு வீடுகளாக அமைத்து வைத்திருக்கின்றனர்.

இதனால் போட்டி அதிகமாகி, குடிக்கூலி அதிகப்பட்டு, ஒரு குடித்தனக்காரர் இருக்கவேண்டிய வீட்டில், சுவர் எழுப்பியோ, தட்டி கட்டியோ வீட்டைப் பிரித்து 5 குடித்தனக்காரர்கள் வசிக்கும்படி நேரிடுகிறது. இவர்கள் வசிக்கும் இடங்களுக்கருகாமையில் வேலைக்காரர்களும், சிப்பந்திகளும் வசிக்கவேண்டியிருப்பதால்,ஜனநெருக்கடியைத் தவிர்க்க முடியாமற் போய்விடுகிறது. தொழிற்சாலையும் குடியிருப்பு வீடும் ஒன்றாய் இருப்பதால், சுகாதாரமற்ற பழக்க வழக்கங்களும், தொழிலால் நேரிடும்படியான தீங்குகளும், ஜனநெருக்கடியும் சேர்ந்து அக்குடியிருப்பு வீட்டை அனாரோக்கியமாக்கி, தொத்து வியாதிகளுக்கு இருப்பிடமாகச் செய்துவிடுகின்றன. நெருக்கமான வீதிகளும், சுழன்று சுழன்று செல்லும் சந்து பொந்துகளும் கூடச் சேர்ந்தால், அவைகளைச் சுத்தம் செய்ய முடியாமற்போய், அதனால் அபாயங்கள் அதிகமாகின்றன.

"இயற்கைக்குத் தயை என்பது கிடையாது; பட்டணங்களின் ஜனநெருக்கடிக்கு அதுதான் ஜவாப்தாரி" என்று சொல்வது உண்மையாகாது. இயற்கையில் இடம் வேண்டிய அளவு இருக்கிறது. அப்படியானால் என் இந்த ஜனநெருக்கடி? பண்டைக்காலத்தார் தற்காலத்திய சுகாதார அதிகாரிகளின்மேல் குறைகூறுகிறார்கள். ஒரு வீட்டில் ஒரு கிழவி இருந்தால் அவள் பின்வருமாறு சொல்வதை நாம் அநேகதரம் கேட்டிருக்கிறோம். "எங்கள் காலத்தில் நாங்கள் எல்லோரும் ஜனநெருக்கடியான இடங்களில் வாழவில்லையா? குடும்பம் எவ்வளவு பெரிது! நாங்கள் எவ்வளவோ தரித்திரத்தை அனுபவித்தோம்; ஒருவித சௌகரியமும் கிடையாது. அப்படியிருந்தும், டஜன் கணக்கில் ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளைப்பெற்று நாங்களும் சுகமாய்த்தான் இருந்தோம்".

இம்மாதிரி கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டு, சுவல்பவருமபடியில், கொஞ்ச இடத்தில், சௌகரியங்கள் யாதுமின்றி, பெரிய சம்சாரங்களைக் காப்பாற்றி, நல்ல வலுவான பிள்ளைகளையும் பெண்களையும்பெற்ற தாய் தந்தையர்களின் தைரியத்தை நாம் எவ்வளவோ புகழ்ந்துபேசவேண்டும். ஆகிலும், ஜனநெருக்கடியினால் ஏற்படக்கூடிய தீங்குகளை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது. ஜனநெருக்கடியால், போதுமான காற்று இல்லாமல் போகிறது; தேகம் வளருவதற்கு வேண்டிய இடம் போதுமானதாக இராமல் போய்விடுகிறது. தேக சுத்தி, மனோ சுத்தி, நன்னடத்தை முதலியன அடைவது கடினம். சுத்தமான பழக்க வழக்கங்களை அனுசரிக்க முடியாது. மறைவு இராது; அதனால் மனது மாறிப் போய் விடும். சூரியன், வெளிச்சம், காற்று முதலிய இயற்கையில் ஏற்பட்ட விஷங்கொல்லிகள் நுழையாதிருப்பதால் விஷக்கிருமிகள் உற்பத்தியாகின்றன. அதனால் தொத்து வியாதிகள் தோன்றி தீவிரமாய்ப் பரவுகின்றன.

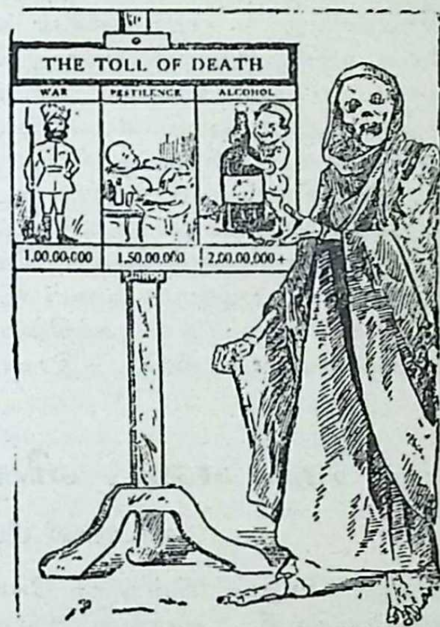
மனிதன் தன் அதிர்ஷ்டத்திற்குத் தானே காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது. அவனுடைய கஷ்டங்களுக்கும் அவனேதான் ஜவாப்தாரி. அவனுக்கு க்ஷேமம் உண்டாகவேண்டுமானால் அவனாலேயே உண்டாகவேண்டும். வெளியேயுள்ள காற்று, சுயேச்சையாயும், ஜீவியமுள்ளதாயும், சுழல்கிறதாயும், சுத்திகரிக்கப்பட்டும், சதா மாறுதலினாலே சுத்தமாயும் இருக்கிறது. உள்ளே இருக்கும் காற்றோ அடைபட்டு, ஒரே இடத்தில் தங்கியும், அசுத்தப்பட்டும், விஷக்கிருமிகள் உற்பத்தியாவதற்கு ஹேதுவாயும் உள்ளது. இதுதான் இயற்கையில் ஏற்பட்ட காற்றுக்கும், மனிதரால் ஏற்படுத்திக்கொண்ட காற்றுக்கும் வித்தியாசம். அதாவது, ஆரோக்கியத்திற்கும், வியாதிக்கும் உள்ள வித்தியாசம்.

இப்போது இரண்டு உதாரணங்களைக் காண்பிப்போம். மதராஸ், பம்பாய் இவ்

விரண்டுநகரங்களை எடுத்துக்கொள்வோம். மதராஸில் சென்ற ஐந்து வருடங்களில் சராசரி க்ஷயரோகத்தினல் நேர்ந்த மரண விகிதம் 1000-க்கு 3.0. அதேகாலத்தில் சிசு மரண விகிதம் 1000-க்கு 270. பம்பாயில் க்ஷயரோகத்தினல் வருஷவாரி மரண விகிதம் 1000-க்கு 2.0. சிசுமரண விகிதமோ, 1000-க்கு 400. மதராஸ், பம்பாய் இந்நகரங்களில் மொத்த மரண விகிதம் 1000-க்கு 40 முதல் 50 வரையில் வேறுபடுகிறது. இந்தப் புள்ளிகள் இதர தேசத்துப் புள்ளிகளைவிட வெகு அதிகம். சரியான கணக்கெடுத்துப் பார்த்தால் இன்னும் அதிகமாகவே இருக்கலாம். ஆனதுபற்றி, அதிக சிசு மரண விகிதத்திற்கும், க்ஷயரோகத்திற்கும் காரணம், ஏழ்மைத்தனம், ஜனநெருக்கம், ஜனங்களின் சுகாதாரமற்ற பழக்க வழக்கங்கள் ஆகிய இவைகளேயாம். மொத்த மரண விகிதத்தைப் பார்த்தால், பொதுவாய் அது ஜனங்களுடைய பலக்குறைவைக் காண்பிக்கிறது.

தொத்து வியாதிகள் முதலிய அநேக வியாதிகளின் புள்ளிகளை, அவை பரவியிருப்பதைத்தெரிவிக்க நமது தேசத்தில் சரியான சட்டதிட்டங்கள் இராமையால், கண்டுபிடிக்க முடியாது. பட்டணங்களில் ஜனநெருக்கடி, ஏழ்மைத்தனம், சுகாதார மற்ற பழக்க வழக்கங்கள் ஆகிய இவைகளுக்கு இதுவே மற்றோர் அத்தாக்ஷியாகும். குடியும், குற்றமும் பட்டணங்களில் அதிகமாக இருக்கின்றன. அவற்றிற்குக் காரணம், அறியாமையும், சபல புத்தியும் ஏழ்மைத்தனமுமேயாம்.

நகர வெளிப்புறக் குடியேற்றத்தின் நன்மைகளைக்குறித்து இங்கு அதிகமாகப் பேசவேண்டிய அவசியமில்லை. இவை ஜனநெருக்கமுள்ள நகரவாழ்வின் கெடுதல்களைப் போக்குவதற்காகவே ஏற்படுத்தப்பட்டன. வியாதியுடன் போர் தொடுப்பதில், தடை வைத்தியம்தான் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்திருக்கிறது. நகர விருத்திக்கும், ஜனங்களின் க்ஷேமத்திற்கும் நகர வெளிப்புறக்குடியேற்றம் தடைவைத்தியத்தில் முக்கியமான மருந்தாகும். இந்தக் குடியேற்றத்தினல் ஒரு கூட்டத்தாரின் சுகாதார நிலைமைகள் அபிவிருத்தியாகின்றன; தொத்து வியாதி சம்பந்தம் குறைகிறது; ஜனங்களின் வலுவும், நோயை எதிர்க்கும் சக்தியும் அதிகரிக்கின்றன. சுற்றுப்புறங்கள் நூதனமாயும், பரிசுத்தமாயும், சுகமாயும் இருப்பதால், நடத்தையும் நல்லதாக மாறுகிறது. அதனல் ஒத்துழைப்பும், சுயநலமின்மையும், தயையும், சந்துஷ்டியும் உண்டாகின்றன. தினம் நகரத்தில் வேலை செய்துவிட்டு, மாலைப்பொழுதில் வீட்டிற்குத் திரும்புகிறுன். அங்கே ஒய்வு நேரத்தில் தோட்டவேலையைக் கவனித்தல், குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளல், பசுக்கள், கோழிகள் இவைகளை வளர்த்தல், கூடுமானல் அண்டை அயலில் உள்ளவர்களுக்கு உதவி செய்தல் முதலிய கிருத்தியங்களில் ஈடுபடலாம். கள்ளுக்கடை, சாராயக்கடை முதலியன இராததால், கெட்ட வழிகளில் மனம் செல்வதற்கு ஹேதுவில்லை. தான் தேகாரோக்கியமானதும், லாபகரமானதுமான தொழில்களைச்செய்ய நேரிடுகிறது.



எமன் கையில் அகப்பட்ட ஜனங்களின் சங்கியை :

யுத்தத்தில்	வியாதியில்	குடியில்
100,00,000	150,00,000	200,00,000

சுகாதார சாஸ்திரமானது இப்போது பெருத்த மாறுதல் அடைந்திருக்கிறது. தனித்தனி நபர்கள், கூட்டங்கள், வகுப்பினர்கள், இவர்கள் எல்லோரையும் கடந்து, பிராம்மணனுயிருந்தாலும், ஹரிஜனனுயிருந்தாலும் மானிட வர்க்கத்தின் க்ஷேமத்திற்காகவே ஏற்பட்டிருக்கிறது.

ஆனால், இந்த நகர வெளிப்புறக் குடியேற்றத்தில் சில குற்றங் குறைகளைக் காண்பிக்கலாம். அதாவது, போக்கு வரவு சாதனத்திற்குச் செலவு அதிகமாகிறதொன்று. சாமான்களின் விலை அதிகம், மற்றொன்று. கிளப்புகள், சினிமாக்கள், நாடக சாலைகள், ஹோட்டல்கள் இவை முதலியன இல்லாமலிருப்பது பெருத்த குறை என்று சிலர் சொல்லலாம். முதலில் சொன்னதற்கு ஈடாக வியாதியால் வருந்தாமல் இருத்தலையும், டாக்டர்களுக்குப் பணம் செலவழிக்காமலிருப்பதையும், அதிகமாக பணம் சம்பாதிப்பதற்கு ஏற்பட்டுள்ள சக்தியையும் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இரண்டாவது சொன்னதற்கு ஈடாக, தோட்டப் பயிரால் உண்டாகும் பலன்களையும், சௌக்கியத்தையும், பால், தயிர், மோர் தண்டியாகக் கிடைப்பதையும், ஆரோக்கியம் அபிவிருத்தியாவதையும் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். நல்ல வழியில் புத்தியைச்செலுத்தினால் மூன்றாவதுசொன்ன சபலத்திற்கு ஹேதுவிராது.

அனுபவத்தினால் புத்தி உண்டாகிறது. ஆனால், அந்த அனுபவம் எப்போதும் கஷ்டமாயும் துக்ககரமாகவுமேயிருக்கும். சரியான ஞானம் அந்த வழியில்தான் உண்டாகும். ஜீவியகாலம் முதலில் தோட்டத்தில்தான் ஆரம்பம். இப்போதும், "யாவரும் வெட்டவெளியில்போய் வசியுங்கள். அங்கேதான் ஆரோக்கியமும் சுகமும் ஸம்பத்தும் உண்டாகும்" என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த ஜன நெருக்கடியை ஒழிக்க, நகர வெளிப்புறக் குடியேற்றம் செய்தால், நாம் முன்னம் இழந்துவிட்ட தோட்ட ராஜ்ஜியத்தை திரும்பவும் கைப்பற்றினதாக நினைக்கலாமல்லவா?

தேக எடை விருத்தியாவது எப்படி?

ஸ்டான்லி லீப், என்.டி., டி.ஓ., டி.ஸி.

மேலும் மேலும், பின்வரும் கேள்வி கேட்கப்படுகிறது. அதாவது, "எனது தேக எடை அதிகமாவதற்கு என்னவிதமான ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும்?" ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு ஆகாரத்தின் ஜாப்தா எழுதிக்கொடுத்துவிட்டால் இந்தப் பிரச்சனை தீர்ந்துவிடும் என்று நினைக்கிறார்கள். இந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு இதைவிட அதிகமான விஷயங்களைக் கவனிக்கவேண்டும். ஒருவிதத்தில், அது நபரைப்பொருந்தியதேயாகும். ஒருவனுக்குச் சாதாரண தேக எடை வருவதற்கு முன், அவனது குணம், தொழில் முதலியவற்றைக் கவனிக்கவேண்டும். எடை கம்மியாயுள்ளவர்கள் இவ்வளவு உயரமுள்ளவர்கள், இவ்வளவு எடை இருக்கவேண்டும் என்று எடை அட்டவணையில் சொல்லிய திட்டத்திற்கு வந்துவிட்டால் போதுமானது என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால், இந்த எடை அட்டவணைகளெல்லாம் தப்பானவை. அவை நபரைக்குறித்து யோசிக்கிறதேயில்லை. ஒரு திட்டம் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். அதுதான், அவை சாஸ்திர சம்மதமானவையல்ல.

ஒருவன் எவ்வளவு எடை இருக்க வேண்டுமென்பது அநேக விஷயங்களைப் பொருந்தியது. என்னுடைய அனுபோகப்படி எடை விருத்தியடையவேண்டியவர்களை மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். முதலாவது, தேகம் சிறுத்தவர்கள் சிலர் இருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய உயரத்திற்குத் தக்கபடி தேகம் சிறுத்திருக்கிறது. அதனால் அவர்கள் மெலிந்த தேகிகளாயிருக்கிறார்கள். இரண்டாவது

வகுப்பில் சேர்ந்தவர்கள் யாரெனில், சதை வலுத்திருந்தும், அதில் கொஞ்சமேனும் கொழுப்பு என்பது இல்லாதவர்கள். மூன்றாவது வகுப்பார் யாரெனில், சதையிலும் வலுவில்லாமல் அதைப் பலப்படுத்த கொழுப்பும் இல்லாதவர்கள்.

அவர்களை ஒன்றும் மாற்ற முடியாது.—முதல் தகுதியில் வருவோர் இயற்கையாய் மெலிந்த தேகத்தை உடையவர்கள். அவர்கள் எடையை அதிகப்படுத்த முயல்வது நிஷ்பிரயோஜனமாகும். இயற்கையிலேயே அவர்கள் தேகம் அம்மாதிரி. என்ன செய்தபோதிலும் அவர்களை மாற்ற முடியாது.

அம்மாதிரி நபர் தன் எடையை அதிகமாக்கி, பெரிய மனிதனைக் காண்பிக்க முயல்வது அவனுக்கே கெடுதலாக முடியும். இதை அந்த நபர் சாதாரணமாய்ச் செய்யும் முறை யாதெனில், போஷணைக் குணம் உள்ள ஆகாரங்களை வயிறு நிரம்ப உண்பதேயாம். ஆனால், இது பிசகான முறை. இதுவே ஆரோக்கியம் குன்றி வியாதிக்கு ஆஸ்பதமாகும். அதனால் எடையும் குறைய நேரிடும். வயிறு நிரம்ப உண்பதனால் எடை குறையுமேயொழிய விருத்தியாகாது. இம்மாதிரி சிகிச்சை அநேகர் செய்து கடைசியில் எடை குறைந்தவர்களாக மாறியிருக்கின்றனர். அவர்களை நான் அறிவேன். இவர்கள் தேகத்தைச் சுகமாகவும் வலுவாகவும் வைத்துக்கொள்ள வழிதேட வேண்டுமேயொழிய வேறொன்றும் செய்யக்கூடாது. இவர்கள் தகுந்த ஆகாரத்தைச் சாப்பிட்டு போதுமான வியாயாமத்தைச் செய்து, ஆரோக்கியமான உணவுப்பொருள்களை உண்டு வந்தால், தேகத்தில் கொழுப்புள்ளவர்களைக் காட்டிலும் அவர்கள் வெகுகாலம் வாழ்ந்திருப்பார்கள். இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனியார்கள் வெளியிட்டிருக்கும் புள்ளி விவரங்களைப் பரிசோதித்துப்பார்த்ததில், ஸ்தூல தேகிகளைக்காட்டிலும் இவர்கள் அதிக காலம் ஜீவித்திருப்பதாக ஏற்பட்டிருக்கிறது.

இரண்டாவது வகுப்பில் சேர்ந்தவன், சரியான ஆகாரத்தைச் சாப்பிட்டு, தன் ஆரோக்கியத்தை அபிவிருத்தி செய்து கொண்டால், அவனுக்குக் கொஞ்சம் எடை அதிகரிக்கும்.

எடை அதிகமாவதற்கு லாயக்கானவன் மூன்றாவது வகுப்பைச் சேர்ந்தவன். அதாவது, சதையில் வலுவில்லாமலும், அதில் கொழுப்புமில்லாதவனேயாம். அவனது எடை கம்மிக்குக் காரணம் அசௌக்கியமும் போஷணைக் குறைவுமேயாம். அவன் உண்ணும் ஆகாரத்தில் போஷணை கிடையாது. இதைச் சரிப்படுத்தவேண்டும். போஷணையற்ற ஆகாரத்தை அவன் அதிகமாக உண்ண உண்ண அவன் தேகம் இன்னும் மெலிந்து போகிறது.

இப்போது என்ன முடிவுக்கு நாம் வந்திருக்கிறோமென்றால், எவனது தேகம் சரிவர வேலை செய்யவில்லையோ, அவனுக்கு எடை கம்மி ஏற்படுகிறது. அதாவது, பிசகான ஜீரணம், பிசகாக உறிஞ்சப்படுதல், தேகத்தில் பொதுவாய் வலுவு குன்றியிருத்தல். இம்மாதிரிகேஸில், அந்த நபர் தனது ஆகாரத்தை கவனிக்கவேண்டியதுடன், தேக ஆரோக்கியத்திற்கு வேண்டிய உணவைச் சாப்பிடவேண்டும். அவன் ஆகாரத்தைக் கவனிக்கவேண்டியது அவசியம். அத்துடன், தேகப் பயிற்சியும் செய்யவேண்டும்.

தேகப்பயிற்சியின் உபயோகம்.—எடை விருத்தியாவதற்கு தேகப்பயிற்சி அவசியம் என்பதை அநேகர் மறந்துபோய் விடுகிறார்கள். ஆகாரத்தில் யாதொரு மாறுதலுமின்றியே, கிரமமாய் சில வியாயாமங்களைச் செய்து தேக எடையை விருத்தி செய்துகொண்டவர்கள் அநேகரை நான் அறிவேன். சென்ற யுத்தத்தில் இதற்குவேண்டிய சாக்ஷியம் இருந்தது. பலஹீனர்களாய் ராணுவத்தில் சேர்ந்தவர்கள், தேகப் பயிற்சியாலும், நல்ல காற்றினாலும், ஒழுங்கான வாழ்வினாலும் கொஞ்சநாளைக்குள் விருத்தியாகி அவர்கள் எடை அநேக ஸ்டோன்கள் அதிகமாயின. அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமும் நன்றாயிருந்தது.

ஆனபடியால், தேக எடையை விருத்தி செய்துகொள்ள அபேக்ஷையுள்ளவர்கள்

ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ முயல வேண்டும். ஆகாரத்தைக் கவனித்தால் மட்டும் போதாது. அது முக்கியமான விஷயமானபோதிலும், அதைப்போல் இன்னும் அநேக முக்கியமான விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்.

இம்மாதிரி கேஸுகளில், உபவாஸம் மிகவும் உபயோகமானது. என்? ஒருவன் தேக எடையை விருத்திசெய்து கொள்ள வேண்டுமென்றிருக்க உபவாஸ மிருந்து தேகத்தை இன்னும் மெலிந்து போகும்படிச்செய்து, உள்ள எடையையும் போக்கடித்துக் கொள்வானேன்? என்று சிலர் கேள்வி கேட்கலாம்.

'ஒருவன் ஏற்கனவே மெலிந்திருக்க, உபவாஸம் எடுத்துக்கொண்டால் இன்னும் மெலிந்து போவானல்லவா? அவன் நிலைமை கொடிதல்லவா?' என்று அநேகர் நினைக்கக்கூடும். அம்மாதிரி நேரிடலாம். ஆனல், கொஞ்சநாள் ஆகாரமில்லாமலிருந்தால், அவன் தேகத்திற்கு ஓய்வு உண்டாகும். அதன்பிறகு, ஆகாரம் செவ்வையாய் ஜீரணமாகி, தேகத்தில் நன்றாய் உறிஞ்சப்படும். ஆகையால், இம்மாதிரி நபர்கள் என்னிடம் ஆலோசனைக்கு வரும்போது, முதலில் அவர்களை கொஞ்சநாளைக்காவது உபவாஸம் எடுத்துக்கொள்ளச் சொல்வேன். பிறகு சரியான ஆகாரம் கொடுத்து, நல்ல காற்றும், தக்க வியாயாமமும் கொடுப்பேன். அதாவது, ஆரோக்கியமான தேகமடைவதற்குண்டான வழிகள் யாவையும் காண்பித்து, அதன்படி நடந்துவந்தால், அவனுக்குச் சரியான எடை உண்டாகும்.

தக்க ஆகாரம்.—தனியாக பால் ஆகாரமே சிலருக்கு உபயோகமாகவிருக்கும். கொஞ்சகாலம் உபவாஸம் இருந்துவிட்டு பிறகு பால் மட்டும் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வந்தால், ஆரோக்கியமான சதை உண்டாவதற்கு இதைத்தவிர வேறொரு வழியுமில்லை.

பால் ஆகாரம் யாதெனில், தினம் காலை 8-மணி முதல் இரவு 8-மணி வரையில் ஒவ்வொரு மணிக்கொருதரம் அரை பயிண்டு அப்போது கறந்த பச்சைப்பால் சாப்பிடவேண்டும். தேகத்தின் எடை அதிகப்படுகிற வரையில் அதே மாதிரி சாப்பிட்டுக்கொண்டு வரவேண்டும். மலச்சிக்கல் உண்டாவதாயிருந்தால் ப்ரூன்ஸ் அல்லது அத்திப்பழம் சாப்பிடலாம்.

மேற்சொல்லிய மனிதனுக்கு ஆகாரம் தகுதியானதாய் இருக்கவேண்டும். முக்கியமான ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் யாவும் அதில் இருக்கவேண்டும். போதுமான அளவு ப்ரோடீன், போதுமான அளவு ஸ்டார்சு, போதுமானபழங்கள், ஸிலாட்டுகள், காய் கறிகள் முதலியன யாவும் இருக்கவேண்டும்.

தேக எடை பெருக்க வேண்டுமென்று கொழுப்புள்ள ஆகாரங்களைச் சாப்பிடுவது பிசகு. வெண்ணெய், பாலேடு முதலிய கொழுப்புப் பதார்த்தங்களை அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் அஜீரணமுண்டாகி, எடை அதிகரிப்பதை அது தடுத்துவிடும். பால், முட்டைகள், ருசியான பழங்கள், தானிய வகைகள், உருளைக்கிழங்கு, காய் கறிகள், மாமிசம் இவைகளைச் சாப்பிடலாம். ஆனல், ஆகாரத்தின் பெரும்பாகம் பழங்கள், ஸலாட்டுகள், காய்கறிகளாக இருக்க வேண்டும். "டயட் ரிபாரம் ஸிம்பிலிபைட்" என்னும் நான் எழுதியுள்ள புத்தகத்தில் சொல்லியிருக்கிறபடி செய்தால் உபயோகமாகவிருக்கும்.

வியாயாமம் முக்கியமானதென்று முன்னமே சொல்லியிருக்கிறேன். என் அது முக்கியம்? சதைகளுக்கு விடாமல் வியாயாமம் கொடுத்து வந்தால், அது பெருக்கிறது என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இதற்கு அத்தாக்ஷியம் வேண்டுமென்ருல், கருமானைப் பாருங்கள். அவன் தினம் சம்மட்டி எடுத்து அடித்துக்கொண்டு வருவதனல் அவனது கைகள் எவ்வளவு பெருத்திருக்கிறது. என்? அந்த சதைக்கு வியாயாமம் இருந்தால் அதற்கு இரத்தம் வருகிறது. அந்த சதையைச் சுற்றிலும் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகிறது.

வியாயாமத்தினல் எடை அதிகப்படும் விதம்.—இப்போது இரத்தச்சுழற்சி அதிக

மானல், அதற்குப் போஷணை அதிகமாகிறது. ஏனெனில், தேகத்தின் நானா பாகங்களுக்கும் இரத்தந்தான் போஷணையைக்கொண்டு சேர்க்கிறது. ஆனதுபற்றி, அதிகமான போஷணை எந்த பாகத்திற்குச் செல்லுகிறதோ, அந்த பாகம் பெருக்கும். கருமான் விஷயத்தில் கைகள் பெருக்கும்.

வியாயாமம் செய்யும் வேலை இதுவே. சரியான தேகப்பயிற்சி செய்தால் எடை அதிகமாகும் என்பதற்குக் காரணம் இதுவே. தேகப்பயிற்சி செய்யும்போது தேகமுழுதிலும் இரத்த ஓட்டம் பரவுகிறது. இரத்த ஓட்டம் அதிகப்பட்டால், தேகம் அதிகமான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுகிறது. பசி நன்றாயெடுக்கிறது. இந்த ஆகாரம் தேகத்தில் நன்றாய் உறிஞ்சப்படும். நாளடைவில் தேக எடை அதிகரிக்கும். ஆனதுபற்றி, ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழவேண்டுமென்கிற எண்ணமுடையவர் யாவருக்குமே தேகப்பயிற்சி முக்கியமானபோதிலும், எடை அதிகரிக்க வேண்டுமென்கிறவர்களுக்கு இன்னும் முக்கியம்.

வெளிக்காற்றில் வியாயாமம், நிரம்ப சுத்தமான காற்று, புத்திசாலித்தனமான ஆகாரம், இதர ஆரோக்கியமுள்ள கிரமமான வாழ்வு இவை யாவும் எடை அதிகப்படுவதற்கு முக்கியமானவை. இதற்கு முன் கொஞ்சகாலம் உபவாஸமிருந்து, அதாவது, குறைந்தது 3 நாள் முதல் 7 நாள் வரையிலுமாவது உபவாஸமிருந்து அதற்குப் பிறகு ஒரு வாரம் வரைக்கும் பால் ஆகாரம் உண்டுவந்தால் எண்ணம் கைகூடும். உபவாஸம் இருக்கும்போது தினம் எனீமா எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். நான் மேலே சொல்லியது நியாயமான முறை. கைகண்ட பலன் கிடைக்கும்.----ஹெல்த் பர் ஆல்.

நாம் எதைக் குடிக்க வேண்டும்?

தற்காலத்திய ஆராய்ச்சியை முன்னிட்டு உண்ணும்போது குடிக்கவேண்டிய பானங்கள்

ஓ. வி. ஹேலஸ்ட்ராண்டு.

அநேகமாயிரம் செடிகளைப் பானமாக உபயோகப்படுத்தி இருக்கலாம். ஆகிலும் மனிதர் ஒரே மாதிரி குணங்களையுடைய 6 செடிகளைமட்டும் பொறுக்கி எடுத்திருப்பது விந்தையே! அவையாவன; சீன தேசத்தில் தேயிலை, அரேபியாவில் காபி, மத்திய அமெரிக்காவிலும், மேற்கு இண்டீஸிலும் கோகோ, பராகுவேவில் மேடி, ப்ரேஜிலில் குவாரனா, ஆப்பிரிக்காவில் கோலா-நட். இவற்றிலுள்ள ஸத்துக்கள் யாவும் ஒரே மாதிரியானவை. ஆனால், கோகோவில்மட்டும் 'தியோப்ரோமைன்' என்னும் வஸ்து இருக்கிறது. ஆகிலும், அதனால் வித்தியாஸம் ஒன்றுமில்லை. இவற்றிலுள்ள ஸத்து யாதெனில், காபீன் என்னும் பொருளே. ஒவ்வொன்றிலும் அளவு மட்டும் பேதப்பட்டிருக்கிறதேயொழிய, இதுதான் உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்து. தேயிலை, காபி, மேடி இவை மூன்றும் ஒரேமாதிரியான உத்தீபன வஸ்துக்கள். இவற்றைத் தயாரிப்பதில் பாலும் சர்க்கரையும் கலந்திருந்தபோதிலும், இவற்றின் ஆகாரக் குணம் பூஜ்ஜியம் என்றே சொல்ல வேண்டும்.

தேயிலை, காபி முதலிய பானங்களினால் உண்டாகும் தீங்குகள் அநேகம். குன்மம், நரம்பு வியாதிகள், களைப்பு, கோபம், பொறுமையின்மை இவைகளால் வருந்துவோர்க்கு இப்பானங்களே மூலகாரணம். சாராயத்தை மிதமாய்க் குடிப்பதனால் நேரிடும் கேட்டுக்கு அதிகமான கேடு இப்பானங்களால் உண்டாகக்

கூடியது. சாராயத்தில் உள்ள விஷம் சீக்கிரம் வெளியாய் விடும். ஏனெனில், அது ஆவியாய் மாறும்படியான வஸ்து. ஆனால், மேற்சொல்லிய பானங்களிலுள்ள காபீனே அதிக மயக்கத்தைக்கொடுக்கக் கூடியது. தேகத்தில் தங்கிவிடும்படியான வஸ்து. இப்பானங்களினால் நரம்புத் தொகுதிக்கு அதிக தீங்கு உண்டாகும். இதை உபயோகிப்போர்க்கு உண்டாகும் நடுக்கத்தினாலேயே இது நன்குபுலப்படும்.

இந்த தேசத்தில் தேயிலே, காபி, மேடி இவற்றை அதிகமாகப் பருகுவதன் காரணம், விசேஷமாக இவற்றை விளம்பரம் செய்வதனாலேயே. இந்தப் பானங்களின் குணங்களை அதிகமாகச்சொல்லும்போது காபீனால் உண்டாகும் நீடித்த விஷத்தைக் குறித்து எச்சரிக்கை செய்யவேண்டியிருக்கிறது.

காபீன் உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய வஸ்து. அது தேகத்திலுள்ள ஸெல்லுகளை அதிகமாக வேலைசெய்யும்படி செய்கிறது. ஆனால், செலவழிந்து போன சக்தி திரும்பவும் பூர்த்தியாகிறதில்லை. இம்மாதிரி உத்தீபனம் இயற்கைக்கு மாறானதால் கெடுதலையையுண்டுபண்ணக்கூடியது. ஒருவன் வேலை செய்வதற்குச் சக்தியற்றவனாயிருக்கும் போது உத்தீபனம் வேண்டும். ஏனெனில், காண்டு ஆய்விட்ட பாடரி மாதிரி ஸெல்லுகளில் சக்தி கிடையாது. அந்த சக்தியை உண்டுபண்ண ஆகாரமோ, ஓய்வோ அல்லது இரண்டுமோ தேவை.

காபீன் களைப்பைப் போக்கடிக்கிறது. ஆனால், உழைப்பினால் நேர்ந்த நஷ்டத்தை அது ஈடுபடுத்துகிறதில்லை. அது நஷ்டத்தை அதிகமாக்குகிறது.

பிரசித்திபெற்ற ஆர்க்டிக் பிரதேசத்தைக் கண்டுபிடித்தவராகிய டாக்டர் நான்ஸென் என்பவர், பின் வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார் :—

என்னுடைய அனுபவத்தில் தேயிலே, காப்பி முதற்கொண்டு புகையிலே, சாராயம் வரையில் எந்தவிதமான மயக்க வஸ்துக்களையும் உபயோகிக்கக்கூடாதென்று ஏற்படுகிறது. இயற்கையை அனுசரித்தே ஒருவன் வாழவேண்டும் என்பது என்னது கொள்கை. முக்கியமாய் அதிக குளிர் பிரதேசத்தில் அதிகக் கஷ்டப்பட்டு உழைப்பவன் இந்தக் கொள்கையை முக்கியமாய் அனுசரிக்க வேண்டும். எவனொருவன், செயற்கை வழியில் தேகத்திற்கு உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கிறானோ, அவனுக்கு தேகத்தொழில் சாஸ்திரம் தெரியாது என்று சொல்லவேண்டும். மேலும், யோசனையும் அனுபவமும் போதாது".

தேயிலே, காப்பி குடிப்பது மூத்திர வியாதிகள், ஹிருதய வியாதிகள், அதிக இரத்த இறுக்கம் இவைகளை விருத்திசெய்யும். இது ஹிருதயத்தையும்ஜலாசயத்தையும் அதிகநேரம் உழைக்கச் செய்யும். அதன் பளுவை இறக்காது.

தேயிலேயானது மேகரணத்திற்கு ஒரு முக்கியமான காரணம் என்று ஒரு ஜப்பானிய ப்ரொபஸர் சொல்லியிருக்கிறார்.

டாக்டர் பல்லார்டு என்பவர், அநேக கேஸுகளைச் சோதித்துப் பார்த்து, பின் வரும் தீர்மானங்களுக்கு வந்திருக்கிறார்.

1. தேயிலேயின் செய்கை ஒன்றுபட்டது. அது இளைஞர்களையும், தளர்ந்து போன தேகநிலையையுடையவர்களையும் அதிகமாகப்பாதிக்கும். மற்றபடி ஆரோக்கியமுள்ளவர்களிடம்கூட, அதன் விஷக் குணங்களைக் காண்பிக்கும்.

2. சாதாரணமாய் ஒரு மத்திய வயதுள்ள ஸ்திரீக்கு விஷக்குறிகள் உண்டாவதற்கு தினம் அவள் ஐந்துகோப்பை பானம் குடிக்கவேண்டும்.

3. தேயிலே விஷம் நீடித்தது. அது அடிக்கடி உண்டாகக்கூடிய வியாதி. இதனால் பசியின்மை, குன்மநோய், ஒக்காளம், நரம்புத்தளர்ச்சி, ரூதக வாயு, ஒற்றைத்தலைவலி முதலியன காணும்; மலச்சிக்கல் ஏற்படும்; ஹிருதயத்தில் நோய் உண்டாகும்.

அநேக கேஸுகளில் காபியை நிறுத்தினபிறகு, இரத்த அமுக்குதல் 20 முதல் 40 பாயிண்டுகள் குறைந்து, தேகம் சுகமடைந்ததை தான் பார்த்ததாக டாக்

டர் கெல்லாக்கு என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார்.

மேடி அல்லது பராகுவேயின் தேயிலையைக்குறித்து என்னே அநேகர் அபிப்பிராயம் கேட்டார்கள். எனெனில், தென் அமெரிக்காவில் விளேயும் இந்த காபீன் உள்ள பொருளே இங்கிலாந்தில் நுழைப்பதற்கு பிரயத்தனம் செய்யப்பட்டு வருகிறது. இதன் குணங்களேக் குறித்து வெகுவாய் சிலாகிக்கப்படுகின்றது. ஆனல், உரிமை வஸ்துக்களே எப்படி பார்க்கிறேமோ, அம்மாதிரியே இதையும் பார்க்க வேண்டும். மேடீயின் குணங்களோ முக்கியமாய் தேயிலே, காபி ஆகிய இவற்றின் குணங்களேப்போலவென்றே சொல்லவேண்டும்.—(குட் ஹெல்த், லண்டன்).

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

நமக்குத்தெரியாத வீரர்கள்.—'தி சில்ட்ரன்ஸ் நியூஸ் பேபர்' என்னும் பத்திரிகையில் சில நடுக்கமான விஷயங்களேச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அவை பூலோகத்தில் பொதுஜன க்ஷேமத்தின்பொருட்டு, தங்கள் உயிருக்கே ஆபத்தைத் தேடிக்கொண்ட சில மகான்களின் சரித்திரமாகும். வீட்டில் பூச்சிகளே ஒழிப்பதற்காக ஹைட்ரோ-ஸியானிக் காற்றின் குணத்தைப் பரீக்ஷிக்கும்பொருட்டு ஒரு பெரிய வைத்திய சாஸ்திரி, தன்னுடைய நாயுடன் நன்ருய் மூடப்பட்ட இந்தக் காற்று நிறைந்த ஒரு அறையில் நுழைந்து அதை உட்கொண்டார். ஒரு நிமிஷத்திற்கெல்லாம் அந்த நாய் செத்துப்போய் விட்டது. ஆனல், அவர் மட்டும் உயிர்த்திருந்தார். வேறு இரண்டு நபர்கள், முழுகிப்போன ஸப் மாரைன் கப்பலிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ளுமுன் குறித்த வலுவுள்ள பிராணவாயுவை எவ்வளவு நேரம் சுவாஸிக்கலாம் என்பதைக் கண்டுபிடிக்க ஒரு பரீக்ஷை செய்தனர். கொஞ்சம் வலுவுக்கப்புறம் பிராணவாயு விஷமாக மாறிவிடுகிறது. ஆனல், இவர்களில் ஒருவர் தமக்கு அதனல் இழுப்பு வரும் வரையிலும், மற்ருெருவர் தமக்கு காக்காய் வலி வரும் வரையிலும் பிராணவாயுவைச் சுவாஸித்து அதைத் திருப்புவதற்குள் பிரக்ஞையற்றுப்போயினர். மூன்ருவது சாஸ்திரி, தேகத்திலுள்ள பேனு னது டைபஸ் ஜுரத்தை எவ்வாறு பரவச்செய்கிறதென்பதைப் பரீக்ஷிக்க ஆரம்பித்தனர். இந்த அருவெறுக்கத்தக்க பேன்களேத் தன் தேகத்தின்மேலே விட்டுக்கொண்டு, அதனல் அவருக்கு டைபஸ் ஜுரம் கண்டு மாண்டனர். பேரில்லாத இந்த வீரர்களுக்கு நாம் மிகவும் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.—தி ட்ரெஷர் செஸ்டு.

* * *

ஸ்நானம் செய்வோர்க்குப் பத்து விதிகள்.

1. சாப்பிட்ட இரண்டுமணி காலத்திற்குள் தலே முழுகக்கூடாது. உள் அவயவங்களில் ஜீரணத்திற்காக வேண்டிய இரத்தம் வேறு வழியில் போய் விடும்.

2. குறைந்தது வாரத்திற்கு மூன்று முறை, தேக சுத்தத்திற்காக, ஸோப் தேய்த்துக்கொண்டு உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். அந்த ஸ்நானத்திலேயே 15 முதல் 20 நிமிஷம் வரையில் இருக்கவேண்டும். நல்ல ஸோப்பை நிரம்பப்போட்டு நன்ருய்த் தேய். உடனே குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்து, நன்ருய்த் துடைத்துவிடு.

3. அதிக வெப்பமான ஸ்நானம், வைத்தியர் அனுமதியும் மேற்பார்வையுமின்றி எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

4. சர்மம், இயற்கையில்உலர்ந்திருந்து சுளுவில் அழற்சி கொடுக்கக்கூடியதாயிருந்தால், மிருதுவான ஸோப்பை உபயோகி. நெடுநேரம் ஊருதே. அதிக வெப்பமான ஜலத்தையும் உபயோகியாதே. தேகத்திற்கு லேசாய் பவுடர் ஒத்திக்கொள், அல்லது ஸ்நானம் ஆன

வுடன் சமனப்படுத்தும் எண்ணெயைத் தேய்த்துக்கொள்.

5. வயோதிகர்களுக்கு அதிக ஸ்நானம் தேவையில்லை. சிதோஷ்ண ஸ்திதியைக் கவனிக்கவேண்டும்.

6. சமனமான ஸ்நானங்களை இரவிலே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். 20 நிமிஷம் அல்லது அரைமணிநேரமானவுடன் தூக்கம் வரும்.

7. குளிர்ந்த நீர் ஸ்நானம் உஷ்ணமான அறையில் சிக்கிரம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதற்குப் பலன் சரியாகவிருந்தால்தான் அதைத் தினம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். சரியான பலன் யாதென்றால், சர்மம் உஷ்ணமாயும் பளபளவென்றும் இருக்கவேண்டும். நபருக்கும் ஆரோக்கியமும் உற்சாகமும் இருக்கும்.

8. கோடைகாலத்தில் அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். அப்போதுதான் கோளங்கள் சுறுசுறுப்பாயிருக்கும். சர்மத்தின் மூலமாய் அதிகமாகக் கழிவிடைகள் வெளியாகும்.

9. காற்று ஸ்நானம் உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும். சர்மத்தின் உஷ்ணத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு இது உதவும்.

10. தனித்தனி ஒவ்வொருவரும் ப்ளானல்களும், துவாலைகளும்உபயோகப்படுத்தவேண்டும். அடிக்கடி அவற்றை மாற்ற வேண்டும்,—குட் ஹெல்த் (லண்டன்).

* * *

வியாதி பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு கை விரல்களின் அடையாளங்கள் உதவியாகவிருக்கும்.—பர்லின் வாஸியாகிய டாக்டர் ஹென்றிக் போல் என்பவர், லண்டன் ஆன்த்ரொபலாஜிகல் அண்டு எதினலாஜிகல் ஸயின்ஸ் காங்கிரஸில் பேசியபோது, ‘விரல்களின் அடையாளத்தைக் கொண்டு எப்படி குற்றம் செய்வதைத் தடுக்கப்படுகிறதோ, அப்படியே வியாதி பரவுவதையும் தடுக்கலாம்’ என்று சொன்னார். சென்ற 25 வருஷ காலங்களாக அவர், 200,000 விரல் அடையாளங்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததாகவும், அதைக்கொண்டு ஜாதியின் குணங்கள், பரம்பரையின் குணங்கள் இவைகளைக் கண்டுபிடித்ததாகவும் சொன்னார். வைத்திய விஷயமாக, இதன் உபயோகத்தை வற்புறுத்தினார். எப்படியெனில், கைவிரல் அடையாளங்களினால் பைத்தியம் பிடித்தவர்களை அறிவுள்ளவர்களினின்றும் பிரிக்க சாத்தியமாகும் என்று சொன்னார். குழந்தைகளுக்கு சச்சு வாயு கண்டபோது, ஒரே மாதிரி விரல் அடையாளங்கள் உள்ள யாவரும் அந்த வியாதியால் வருந்தினர். மற்ற வியாதிகளைக்குறித்தும் இதேமாதிரி இருந்ததாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.—தி மெடிகல் ஒரல்டு.

மெஸ்ஸர்ஸ் “லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்”

இந்தக் கம்பெனியார் பதிப்பித்த 1935-ம் வருஷத்திய காலண்டர் வரப்பெற்றோம். அதற்காக நாம் அவர்களை மிகவும் நன்றி பாராட்டுகிறோம். இந்தக் காலண்டரில் விசித்திரமான “கல்கத்தா காளிகாட் கோயில்” படம் போடப்பட்டிருக்கிறது. ஜனங்களால் மிகவும் கொண்டாடப்பெற்றதும், வரமளிக்கும் சக்தி வாய்ந்ததுமான இக்கோயிலின் படம் இவர்கள் தைலத்தின் மதிப்பையும் சக்தியையும் நிரூபித்துக் காட்டுவதுபோல் நமக்குத் தோன்றுகிறது.

பொருளடக்கம்.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.



பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு, சினப்புகள், புண்கள் முதலியன கண்டால், அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாமா?

நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாக இருக்கும். ஆனால், தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.



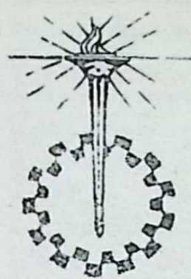
உயர்ந்த நன்னாரி வேரில் இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக்கூடிய ஷர்ப்பத்து அடங்கிய
புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0.

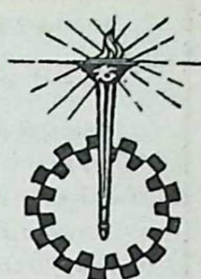
— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ். —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

தொகுதி 12, பகுதி 3] [மார்ச்சு, 1935.







ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

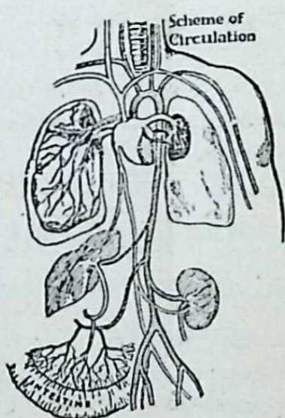
பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

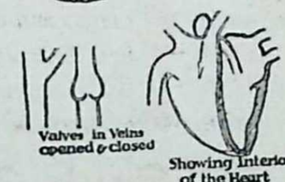
வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

இரத்தத்திற்கும் உணவுக்குமுள்ள சம்பந்தம்.

இரத்தமென்பதென்ன? இது மானிட தேகத்திலுள்ள ஏராளமான சிற்றறைகளுக்குச் சத்துப்பொருளைக் கொண்டுபோவதும், தேகத்திலுள்ள அழிவுப்பொருள்களை விலக்க உதவுவதும், பொதுவாய் உடலுக்கு உயிரையும் சக்தியையும் கொடுப்பதுமான ஒரு திரவ பதார்த்தமென்று நாமெல்லோரும் அறிவோம்.

தேகத்திலுள்ள பலவித உறுப்புகளுக்கு இரத்தத்தைப் பாய்ச்சும் இயந்திரம் இருதயம். சுவாசாசயம் இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தங்களை நீக்கி அதைச் சுத்தம்செய்யும்கருவி. இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்களென்றும், வெள்ளை அணுக்கள் என்றும் இருவகையணுக்கள் இருக்கின்றன. சிவப்பு அணுக்கள் உயிரையளிக்கும் அணுக்கள்; வெள்ளை அணுக்கள் நோயை எதிர்க்கும் அணுக்கள். சாதாரணமான இரத்த அணுக்களில் எட்டுவிதமான தாதுப் பொருள்களிருக்கின்றன. அவையாவன: (1) பொடாஸியம் க்ளோரைட், (2) ஸோடியம் க்ளோரைட், (3) பொடாஸியம் பாஸ்பேட், (4) ஸோடியம் பாஸ்பேட், (5) கால்ஸியம் பாஸ்பேட், (6) மாக்னீஷியம் பாஸ்பேட், (7) ஐரன் ஆக்ஸைட், (8) பொடாஸியம் ஸல்பேட். ஆரோக்கிய நிலையிலிருப்பதற்கு இந்தத் தாதுப்பொருள்களெல்லாம் அத்தியாவசியம் என்று சொல்லத் தேவையேயில்லை. இந்த உப்புக்களெல்லாம் மரவுப்புக்களின் குணத்தையடையக்கூடியன. இரத்தத்திலிருக்கும் திரவ பாகமானது (1) பொடாஸியம் ஆக்ஸைட், (2) ஸோடியம் ஆக்ஸைட், (3) க்ளோரைன் (4) கால்ஸியம் ஆக்ஸைட் (5) மாக்னீஷியம் ஆக்ஸைட் இவைகளையுடையது. இவைகளில் க்ளோரைன் என்பது புளிப்பு. இவ்வாறு இயற்கையாக இரத்தம் அதிக மரவுப்புக் கலந்





இரத்தச் சுழற்சி.

தாக இருக்கிறது; மாவுப்புக்களுக்கும் புளிப்புக்குமுள்ள பரிமாணம் 8:1. இதிலிருந்து நாம் புளிப்புடைய உணவுபதார்த்தங்களை நீக்கி, மாவுப்புக்களுடையவைகளை உட்கொள்ள வேண்டியதன் அவசியம் தெரிகிறது. மாவுப்புக்கள் இரத்தத்தில் அதிகமாயிராமல், புளிப்பு அதிகமாயிருப்பதுதான் வியாதிக்குக் காரணம். ஆகையினால், உட்கொள்ளவேண்டிய உணவானது மாவுப்புக்களை யுடையதாயிருக்க வேண்டும்; அதாவது, தாதுப்பொருள்களை யுடையதா யிருக்கவேண்டும். புளிப்புடைய உணவு உட்கொண்டால் 'அஸிடோஸிஸ்' என்னும் அசுகம் நேரிடும். உயிருடைய தேகம் எப்பொழுதும் சிறிது மாவுப்புக்கள் சம்பந்தப்பட்டதே. தேகத்திலுள்ள தசைகள் சிறிது புளிப்படைந்தாலும் மரணம் நேரிடுகிறதென்றும், தேகத்திலுள்ள மாவுப்புகளின் பரிமாணத்தை சமநிலைக்குக் கொண்டுவருவதற்கு வெகுகாலமுன்னரே அதிக அசுகம் நேரிடுகிறதென்றும் டாக்டர் ஸான்ஸன் என்பவர், "நி கார்மல் டையட்" என்னும் பத்திரிகையில் சொல்லியிருக்கிறார்.

நம் முன்னோர்கள் தேகத்திலுள்ள இரத்தத்தின் ரஸாயனத்தைப்பற்றி நன் கறிந்திருந்தவர்களாகத் தோற்றுகிறது. ஏனெனில், அவர்கள் மாவுப்புகள் சம்பந்தப்பட்ட உணவுகளையே அதிகமாய் எடுத்துக்கொண்டதாகத் தெரிகிறது. பழங்கள், மரக்கறிப் பதார்த்தங்கள், பால் இவைகளே அவர்களின் முக்கிய உணவுகளாயிருந்தன. நண்பர்களையாவது உறவினர்களையாவது சந்திக்கப் போகும் பொழுது எடுத்துச்செல்லும் நன்கொடைகளில் பழங்கள் அதிகமாயிருக்கும். அதிக விலையுள்ள பழங்களை நன்கொடையாகக் கொடுக்கமுடியாமற்போனால் விலைகுறைந்ததும், சிறந்ததுமான எலுமிச்சம்பழங்களை நன்கொடையாகக் கருதப்படுகின்றன. அரசர்களும் அவைகளை அங்கீகரிக்கவேண்டும்; அத்தகையநன்கொடைகளை விலக்குவது பாவமெனக் கருதப்பட்டது. தென் இந்தியாவில் சுமார் 650 ஆண்டுகளுக்கு முன் இருந்த ஸ்ரீமான் வேதாந்த தேசிகரென்ற வைஷ்ணவ பக்தர் ஒருவர் உணவைப்பற்றி எழுதியுள்ள நூலில்,

> "திண்ணெனுக்...கொடும்புளிப்புக் கறிக் காகா"

என்று கூறியிருக்கிறார். (அதிக புளிப்புத் தட்டும்படியான கறிகள் உண்ணத் தகுதியல்ல). தற்கால வைத்திய சாஸ்திரமும், புராதன இந்திய வழக்கமும் ஒற்றுமைப் பட்டுள்ள உதாரணங்களில் இதொன்று.

கிரந்திப்புண் வியாதியை ஜெயித்தல்

எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி.,
ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

(சென்ற மாதத்திய இதழ், பக்கம் 29-லிருந்து தொடர்ச்சி.)

மருந்துகளினால் கிரந்திப்புண் வியாதியுடன் போராடுவது.

கிரந்திப்புண் வியாதியுடன்போராட்டம் வெகுகாலம் முன் ஆரம்பித்தது. கி. மு. 2637-ம் ஆண்டில் ஹோ ஆங்டி என்னும் சீன சக்கரவர்த்தி சேர்த்துவைத்த வைத்திய நூல்களில் பாதரஸம் இவ்வியாதியைத் தீர்ப்பதில் சிறந்த மருந்தெனச் சொல்லியிருக்கிறார். அது முதற்கொண்டு பாதரஸமானது இவ்வியாதியைத் தீர்க்க உபயோகிக்கப்பட்ட சிறந்த மருந்துகளிலொன்றாயிருந்து வருகிறது. முதலில் பாதரஸமானது வெளியே தடவுவதற்கு உபயோகிக்கப்பட்டது. ஆனால், மனிதனுக்குத் தைரியம் அதிகரிக்கவே, அவன் இம்மருந்தை மாத்திரைகளாக விழுங்க ஆரம்பித்தான். முதல் முதல் மாத்திரை விழுங்கினவர் ஆல்ஜியர்ஸின் கப்பல் திருடர்களின் அரசரும், ஸோலிமான் என்

னும் துருக்கி ஸுல்தானின் கப்பற்படையின் தலைவருமான இரண்டாம் பார்பரோஸா என்பவர். இம்மாத்திரைகளில் அவருக்கு அதிக இச்சை ஏற்பட்டதனால் தம்முடைய நண்பரான முதலாம் பிரான்ஸிஸ் என்னும் அரசருக்கும் இவைகளையனுப்பினர். முதலாம் பிரான்ஸிஸ் என்பவர், கிரந்திப்புண் வியாதியினல் பாதைப்பட்டதாகத் தெரிகிறது. இந்த வியாதி அவருக்கு லாபெல்லி பெரோஸியரிடமிருந்து தொத்திக்கொண்டது. கப்பற் திருடர்களின் அரசரின் பாதரஸ மாத்திரைகளின் உதவியினல் பிரான்ஸிஸ் சிறிது சுகமடைந்தார்.

பாரஸெல்ஸஸ் என்னும் சிறந்த வைத்திய சீர்திருத்தஞ்செய்தவர் பாதரஸத்தை உள்ளுக்கு உபயோகப்படுத்துவதைப் பரவச்செய்து கீர்த்தியடைந்ததாகச் சொல்லப்படுகிறது. அவர் ஒருமுறை பின்வருமாறு கூறினர்:—"நீங்கள் விஷம் என்று சொல்கிற இது, பிரஞ்சு வியாதியைத் தீர்க்க உங்கள் நோயாளிகளின் மீது தடவும் வண்டிக்கனைக்கான கொழுப்பைவிட மாறுனதும், மேன்மையானதுமான குணமுடையது". சிக்கிரத்தில் பாதரஸம் எல்லோருமறிந்த பரிகாரமாயிற்று. 1550ம் ஆண்டில் இறந்த கையகோமா பெரன்கேரியோ ஆப் கார்பி என்பவர் பாதரஸத்தினல் கிரந்திப்புண் வியாதியை அநேகமாக தீர்த்துக் கியாதி பெற்றுரென்று பென்வெனுடோஸெலி என்பவரின் இகழ்களில் அழிவற்றிருக்கும்படி எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

ஆனுலும், பெரென்கேரியோ என்பவர் புத்திசாலித்தனமாகவும், அவசரமாகவும் ரோமாபுரியைவிட்டுப்போய்விட நேரிட்டதென்று ஸஸினி சொல்லுகிறுர். ஏனெனில், அவரிடம் சிகிச்சை செய்துகொண்டவர்களெல்லோருக்கும் வியாதி மீண்டும் வந்தது. ஆகையினுல், அவர் அங்கு தங்கியிருந்தால் கொலைசெய்யப்பட்டிருப்பார்.

பாதரஸத்துடன் பண்டைக்கால வைத்தியர்கள் குவையாக் என்பதில் நம்பிக்கை வைத்திருந்தார்கள். இது, 'குவையாக்' என்னும் தெய்வீக மரம்' என்று சொல்லப்பட்டது. இருபது வயதில் கிரந்திப்புண் வியாதியினல் துன்பப்பட்ட அல்ரிச்வான் பிறட்டன் என்னும் ஒரு ஜெர்மானிய பிரபுவினல் இந்த மரத்தின் உபயோகம் பிரசித்தஞ் செய்யப்பட்டது. 1519-ம் ஆண்டில் அவர் வெளியிட்டதனது அனுபவங்களில் இந்தத் தெய்வீக மரத்தினல் தன்னைச் சுகப்படுத்திக் கொண்டதாகச் சொல்லியிருக்கிறுர்.

நவீன நாகரீக காலத்துச் சிறந்த ரணவைத்தியர் என்று பெயர்பெற்ற அம்பிராய்ஸி பாரி என்பவர், கிரந்திப்புண் வியாதியின் சிகிச்சையைப்பற்றி நன்கறிந்திருந்தார். இந்த வியாதியைச் சிகிச்சை செய்ய அவர் நான்கு முறைகளை அனுசரித்து வந்தார். (1) குவையாக், (2) பாதரஸம், (3) ஸிக்பர், (4) ஸின்னபார் புகை காட்டல். ஆண்டுகள் செல்லச் செல்ல ஐயோடினும் பாஷாணமும் கூட சகஜமான பரிகாரங்களாயின. இந்த வியாதியுடன் போராடுவதில் கையாண்ட சிறந்த மருந்துகளிலொன்றுன பாஷாணமானது முதல் முதலில் எழாம் நூற்றுண்டில் உபயோகிக்கப்பட்டது. ஆனுல், அதனுடைய உண்மையான மதிப்பு இதுவரையில் ஒத்துக்கொள்ளப்படவில்லை.

பாஷாணம் கிரந்திப்புண் வியாதியை ஜெயிக்கிறது.—நெபோலியனுடைய சொந்த வைத்திய சாஸ்திரி, சாஸ்திர சரித்திரத்தில் மிகவும் விசித்திரமானவர்களிலொருவர். அவருடைய பிறப்பைக் குறித்து ஓர் இரகசியமிருந்தது. அவரை 15-ம் லூயியின் சோரபுத்திரனென்று கருதப்பட்டது. அவருக்கு பிரான்ஸ்தேசத்து வைத்திய ரஸாயன கேடட்டுகளைச் சேர்ந்த சார்லஸ் லூயிகேடட் என்று பெயர். எல்லாக் கேடட்டுகளும் ரஸாயன சாஸ்திரிகளாகவாவது, வைத்திய சாஸ்திரிகளாகவாவது பிரசித்தி பெற்றிருந்தார்கள். அவர்களில் அநேகர் வைத்திய சாஸ்திர விருத்திக்குச் சில முக்கியமான உதவிகளைச் செய்திருக்கிறுர்கள். சார்லஸ் லூயியின் தகப்பனுரான லூயி க்லாட் கேடட் என்பவர், அவருடைய விநோதக்குமாரரைப்போல்

பிரசித்தி பெற்றவர். அவர்தாம் உலகத்திற்கு முதலில் அங்கத்திற்கு ஏற்ற பாஷாணக் கலப்பு மருந்தைத் தந்தார்.

இதனால் ஹாயி க்லாட் கேடட்டை கிரந்திப்புண் வியாதியுடன் சித்திபெற முதல்முதலில் போராடினவர்களில் ஒருவராகக் கருதலாம். கேடட் கண்டுபிடித்தது அநேக வருஷங்களாக 'கேடட்டின் பாஷாண திரவம்' என்ற பெயருடன் வழங்கி வந்தது. வெகுகாலம் அது ஒரு ரகசியமாயிருந்தது. பிறகு, பன்ஸென் பர்னர் என்று பிரசித்திபெற்ற ராபர்ட் பன்ஸென் என்பவர், இத்திரவத்தைப் பரீக்ஷை செய்து, அதிலிருந்த முக்கியக் கலப்புகளான கரி, பிராணவாயு, ஜலவாயு, பாஷாணம் முதலியவைகளைப் பிரித்து, பிராணவாயுவுக்குப் பதிலாக உலோகமில்லாத மூலவஸ்துக்களைச் சேர்க்கக்கூடும் என்று காண்பித்தார். இவர் கண்டுபிடித்தது மிகவும் முக்கியமானது.

தற்கால ரஸாயனக் குறிகளைச் சிருஷ்டித்தவரும், ரஸாயன சாஸ்திரிகளுக்குக் குட்டையெழுத்தைக் கற்றுக்கொடுத்தவருமான பிரஸீலியஸ் என்பவர், இந்த பிராணவாயு கலந்த பாஷாணக் கலப்பை ஒத்துக்கொண்டு, அதற்கு வெறுக்கத்தக்க துர்நாற்றமிருந்ததனால் 'காகொடில்' என்னும் பெயரைக்கொடுத்தார். கேடட்டின் பாஷாண திரவத்திலிருந்து அநேக விதமான சிறந்த மருந்துகள் ஏற்பட்டு வந்தன.

1860-ம் ஆண்டில் சாம்பி என்பவர் தம்முடைய ஆராய்ச்சிகளினால் 'ஸோடியம் ஆர்ஸினிலேட்' என்னும் ஒரு சுகந்தமான பாஷாணக் கலப்பைக் கண்டுபிடித்தார். இது 1902-ம் ஆண்டு வரையில் உபயோகிக்கப்படவில்லை. அவ்வாண்டில் தாமஸ், பிரயனில் என்னும் டாக்டர்கள் அம்மருந்துக்கு 'அடாக்ஸில்' என்னும் பெயரிட்டு கிரந்திப்புண் கிருமிக்குச் சம்பந்தப்பட்ட ஒருவித கிருமியினால் உண்டாக்கப்பட்ட 'டிரைபனோஸோமியாஸிஸ்' என்னும் வியாதிக்கு அதை உபயோகித்தார்கள். 1907-ம் ஆண்டில் பால் எர்லிச் என்பவர், அடாக்ஸிலில் ஊக்கங்கொண்டார். இந்தப் பாஷாணக் கலப்பு அதிகமாகப் பிரயோஜனப்படுமென்று அவர் நம்பியிருந்தார். ஆனால், அதில் பாஷாணம் சிறிதளவு அதிகமாயிருந்தது.

அதைப்பற்றி ஆலோசனை செய்ய ஆரம்பித்தார். அவர் அடாக்ஸிலை பாஷாணக்கலப்புக் குறைந்ததாகவும், கிரந்திப்புண் வியாதியைச் சுகப்படுத்துவதில் மிகச் சிறந்ததாகவுமாக்க முயன்றார்.

அடாக்ஸில் முதலில் ஒரு மாறுபாடடைந்தது. அதன் பயனாக 'அர்ஸாஸெடின்' என்று ஒரு புது மருந்து தோன்றிற்று. இது முன் மருந்தைவிடச் சிறந்ததாயிருந்தது. அநேக ஆண்டுகள் இது பயனுடன் உபயோகிக்கப்பட்டது. ஆனால், எர்லிச் என்பவர், இத்துடன் நிற்க விரும்பவில்லை. அவர் 'ஆர்ஸினோபெனில் கிளிஸைன்' என்னும் மற்றொரு பாஷாண மருந்தைச் செய்தார். ஆனால், எர்லிச்சுக்கு இதிலும் திருப்தியில்லை.

ஒருதரங் கொடுக்கும் மருந்தினால் கிரந்திப்புண் வியாதியின் கிருமிகளையெல்லாம் இந்த வியாதி கண்டவருடைய தசைகளைக் கெடுக்காமற் கொல்லவேண்டும் என்ற மனோகற்பனையை பால் எர்லிச் கொண்டிருந்தார். அது மிகவும் பேராசையுள்ள எண்ணம். அவ்வெண்ணம் சித்தியாகாமற்போனாலும், டாக்டர் எர்லிச்சை அது அநேக பிரயத்தனங்களைப் பண்ணும்படி செய்தது. 606 ரஸாயன பரீக்ஷைகளுக்குப் பிறகு அவர் 'ஆர்ஸ்பினமைன்' என்னும் மருந்தைச் செய்தார். 'சிவப்பு நோயை' அடியோடு விலக்கும்படியான மருந்தைக் கடைசியில் கண்டுபிடித்ததாக எர்லிச் நிச்சயித்தார்.

எர்லிச்சின் 'ஆர்ஸ்பினமைன்' 1910-ம் ஆண்டில் உலகத்திற்குக் கொடுக்கப்பட்டது. வைத்தியர்கள் அதை ஆவலோடு உபயோகிக்க ஆரம்பித்தார்கள். உடனே இச்சிகிச்சையினால் அனுகூலமுண்டென்ற செய்தி வந்தது. புதிதாய்க் கண்டுபிடித்த இம்மருந்து பூமியெங்கும் வியப்பையுண்டு பண்ணிற்று. ஒரே முறையில் கொடியதான இவ்வியாதியை ஜெயிக்கக்கூடுமான சிறந்ததோர் மருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டதென்று வைத்தியர்கள் எண்ணினார்கள். பாதரஸத்தினாலும், அயடினாலும் சிகிச்

சையாகாத கொடூரமான கிரந்திப்புண்கள் எர்லிச்சின் ஆர்ஸ்பினமைனினால் அநுகூலமாயின.

ஆர்ஸ்பினமைன் அதிசயமான மருந்தாயிருந்தபோதிலும், ஒரே முறை உபயோகிப்பதனால் கிரந்திப்புண்ணை அநுகூலப்படுத்தாதென்று சீக்கிரத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

விடாமல் சிகிச்சை செய்யவேண்டியிருந்தது. ஒரே இஞ்ஜெக்ஷனில் இவ்வியாதியைப் போக்கவல்ல மருந்தைக் கண்டுபிடிக்கவேண்டுமென்ற மனோ கற்பனையை மீண்டும் கொண்டார். முன் எங்கு விட்டாரோ, அங்கிருந்து ஆரம்பித்தார். 606-ம் சோதனையிலிருந்து 912 சோதனை வரையில் செய்தார். கடைசியாக அவர் திருப்தியடைந்தார். 'நியோ ஆர்ஸ்பினமைன்' என்னும் புதிதானதும் சக்தியுடையதுமானதோர் மருந்தை அவர் உலகத்திற்குத் தந்தார். ஒரே முறையில் இம்மருந்தும், கிரந்திப்புண் கிருமிகளையெல்லாம் கொல்லாது (ஒரு மருந்தும் இதைச் செய்யாது). ஆனால், இது பழைய மருந்தைவிட மிகவும் சிறந்ததாயிருந்தது. இந்தப் பூர்வீக வியாதியை ஜெயிப்பதற்கு அது ஒரு சிறந்த மருந்தாயிற்று.

கிரந்திப்புண்ணைத்தீர்க்கவல்லபாஷாண மருந்தை பால் எர்லிச் கண்டுபிடித்ததைக் குறித்து, பூலோகத்தில் ஒரு பாகத்தைத் தவிர மற்றெல்லாப் பாகத்திலும் சந்தோஷமிருந்தது. ருஷியக்காட்டில் ஒரு தனிக்குரல் இதை எதிர்த்தது.

"விபசாரத்தின் விமோசனம்" என்னும் ஒரு ருஷியப்பத்திரிகையில் ஒரு கலையங்கம் தோன்றிற்று. அது 'ஆர்ஸ்பினமைனைக் கண்டித்தது. 'இனி ஆபத்து வேண்டாம்! சமுசாரம் ஒழியவெண்டும்! நெற்றி நீர்விட கஷ்டப்பட்டு அதை யாரும் காப்பாற்றத் தேவையில்லை! விபசாரம் நீடித்து வாழ்க!—ரோமின் வீழ்ச்சியிலிருந்தும் காணப்படாத விபசாரம் வாழ்க!' என்று அதில் எழுதியிருந்தது. பிரியப்படுத்தும் விஷயம் எவ்வளவு சிறந்ததானாலும், ஒருவர் எல்லோரையும் பிரியப்படுத்த முடியாதென்ற உண்மை இதிலிருந்து தெரிகிறது.

பிஸ்மத் ஒரு சிறந்த மருந்தாகிறது.—பிஸ்மத் 1700-ம் ஆண்டில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஆனாலும், 200 வருஷங்களுக்குமேல் இதனுடைய சிகிச்சைப் பிரயோஜனங்கள் மறைந்து இருந்தன. இதைக் கிரந்திப்புண்ணுக்கு உபயோகப்படுத்தக்கூடுமென்று ஒருவருக்கும் தோன்றவில்லை. ஆர்ஸ்பினமைன் கிரந்திப்புண்ணைத் தீர்க்கக்கூடுமென்றுதெரிந்த ஆறு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ஸாடன், ராபர்ட் என்னும் வைத்தியர்கள், 'ஸோடியம் டார்டிரோ பிஸ்மநேட்' என்னும் ஒரு பிஸ்மத்தின் கலப்பைச் சோதிக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

அதிக பிராணபயம் விளைவிக்காத 'ஸ்பைரோகடேகாலினராம்' என்னும் கிரந்திக் கிருமிக்குச் சம்பந்தப்பட்ட ஒருவித கிருமியினால் வியாதியடைந்த பெட்டைக் கோழிகளுக்கு இதைக் கொடுத்தார்கள். திருப்திகரமான சிகிச்சைகள் அடையவே, ஸாடனும் ராபர்ட்டும் இம்மருந்தைக் கிரந்திப்புண் வியாதியஸ்தர்களுக்குக் கொடுத்தார்கள். அந்தக்காலத்தில் பிஸ்மத் கிரந்திப்புண் வியாதியை வெல்லவல்லதென்று கருத விதியினால் தடைபட்டது. ஸாடன் வயது முதிருமுன் இறந்தார்; யுத்தம் ராபர்ட்டின் வேலையை நிறுத்தினது. ஆனால், இந்த இரண்டு வைத்தியர்களும் மற்றவர்களை கிரந்தி வியாதிக்கு பிஸ்மத்தை உபயோகித்து சிகிச்சை செய்ய எத்தனிக்கும்படி செய்தார்கள்.

நான்கு வருஷங்களுக்குப் பின்னர், டாக்டர்கள் சாஜெராக்கும், லாவபெட்டியும் முயல்களுக்கு கிரந்திப்புண் வியாதியை உற்பவம் செய்து, அந்த ஆராய்ச்சியின்மூலமாய் பிஸ்மத்தினால் அனுகூலம் உண்டென்று கண்டறிந்தனர். இது டாக்டர்கள் பவுர்னியர், குயூகாட் இவர்களுக்குத்தெரிந்து, மேற்படியார் 1921-ம் ஆண்டில் அநேகவிதங்களான கிரந்திப்புண் வியாதியால்வருந்திய 200 நோயாளிகளுக்கு பொட்டாஷியம் பிஸ்மத் டார்ட

ரேட் என்னும் மருந்தை உபயோகித்தார்கள். இந்த சிகிச்சைக்கப்புறம் கிரந்திப்புண் கிருமிகள் சர்மத்தின் புண்களிலிருந்து அடியோடே ஒழிந்துபோய் விட்டதாகக் கண்டறிந்தனர். இந்தப் புண்கள் ஆறி, நோயாளியின் பொதுவான தேகநிலை விருத்தியடைந்தது.

இந்த இரண்டு ப்ரான்ஸ் தேசத்து டாக்டர்கள் வழிகாட்ட மற்றோர்கள் இம்முறையை அனுசரிக்க ஆரம்பித்தனர். கிரந்திப்புண் நோய்க்கு பிஸ்மத் நல்ல மருந்தென்று பூலோகமுழுதிலும் கொண்டாடும்படி ஆயிற்று. ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளின்மேல் இம்மருந்தைப் பிரயோகித்துப் பார்த்ததில், இது ஆர்ஸ்பினமைன்போலவே ஒரு உத்கிருஷ்டமான மருந்தென்று ஏற்பட்டது. சில டாக்டர்கள் இதை அம்மருந்தைக்காட்டிலும் மிகவும் சிரேஷ்டமானதென்று சிலாகித்துச் சொல்ல ஆரம்பித்தனர். ஏனெனில், இது இவ்வியாதியின் கடைசிதகுதிகளில் ஹிருதயம், ஈரல் முதலிய உறுப்புக்கள் தாக்கப்படும்போது மிகவும் உபயோகமாகவிருக்கின்றது.

காலஞ் செல்லச்செல்ல, பிஸ்மத்தின் பெருமை அதிகரித்தது. இது ஒரு சிலாக்கியமான மருந்தென்று ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. இந்தச் செம் கொள்ளை நோய்ச் சிகிச்சையில், இம்மருந்து ஒன்று மட்டும் பிரயோஜனமாயிருந்தது. சில நோயாளிகளுக்கு ஆர்ஸ்பினமைன் மருந்து ஒத்துக்கொள்ளவில்லை. அதன் எதிர்தாக்குக் கெடுதலாகவிருந்தது. அவர்கள் சர்மத்தில் சிரங்கு உண்டானதுமன்றி, சில கேஸுகளில் காமாலையும் மேற்கொண்டு சம்பவித்தது. பிஸ்மத்தினால் இவ்வித எதிர்தாக்குகள் ஏற்படவில்லை. அநேகரை அகாலமரணத்தினின்றும் அது தப்புவித்தது.

கிரந்திப்புண் நோயுடன் மன்றாடும் முறைகளில், நூதனமாக இரண்டு முறைகள் இப்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மலேரியா முதலிய ஜுரம் உண்டாக்கும் கிருமிகள் இந்நோயின் ஒரு பிரிவாகிய ஜெனரல் ப்ரேஸிஸ் என்னும் உன்மத்திற்கு ஏற்ற சிகிச்சையென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

நரம்புத்தொகுதி சம்பந்தமான கிரந்திப்புண் நோய்க்கு, ட்ரியார்ஸிமெய்ட் என்பது மற்றொரு உபயோகமான மருந்தாக ஏற்பட்டிருக்கிறது. இது முக்கியமாய் 'டேபிஸ்' என்று சொல்லப்பட்ட கொடிய வலியுடன் கூடிய இந்த நோயைத்தீர்க்கவல்லது. இந்த ட்ரியார்ஸிமெய்ட் என்னும் மருந்தை நேரில் இரத்தத்திலாவது, 'ஸ்பைனல் ப்ளூயிட்' என்னும் திரவபதார்த்தத்திலாவது குத்தி ஏற்றப்படுகிறது.

கிரந்திப்புண் வியாதியை ஜெயித்துவிட்டோம். இந்த அகோரமான வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்துவது இப்போது அசாத்தியமன்று. ஆனால், இந்தக்கதை இத்துடன் முடியவில்லை. இந்த வியாதி நம்மைவிட்டு இன்னும் ஒழியவில்லை. முன்போலவே எங்கும் இது பரவியிருக்கிறது. இனித்தான் போராட்டம் ஆரம்பம். இந்த வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்தினால் மட்டும் போதாது. இந்த நோய் சொஸ்தமாவதற்குள் அங்கப்பழுது ஏற்பட்டு விடுகிறது. இந்த வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுப்பதுதான் பெருத்த பிரச்சனை. இது விஷயத்தில் கொஞ்சம் ஏற்றம் உண்டாயிருக்கிறது. ஆனால், வெகுநாள் கஷ்டப்பட்டுப் போராடவேண்டும். மானிடரின் குணத்தைமாற்ற யாரால் முடியும்?

யோகாப்பியாஸம் தேகப்பயிற்சியில் ஒப்பற்ற முறை

தரம்தாஸ் எஸ். பக்தானி,
கராச்சி.

யோகாப்பியாஸமானது, இந்தியர்களுக்குப் புராதனகாலமாய்க் கிடைத்த ஒரு ஆச்சரியகரமான உரிமையாகும். இப்போது இது மேனாட்டாருடைய மனதையும் கவர்கின்றது. இதுவே இது விஷயமாக ஏற்பட்டுள்ள தப்பபிப்பிராயங்களை யெல்லாம் தெளியப் பண்ண என்னைத் தூண்டுகிறது. யோகாப்பியாஸத்தை ஒரு பிரமாதமான இரகசியமாகக் கருதப்படுகிறது விந்தையே. யோகாப்பியாஸம் என்னும் நாமதேயத்தைச் சொன்னாலே ஜனங்கள் நடுநடுங்கிப் போகிறார்கள். ஆனது பற்றி, இதை இங்கு சுருக்கமாக விவரித்துச்சொல்லி, அது விஷயமாக ஏற்பட்டுள்ள தப்பெண்ணங்களையும் ஒழிக்க உத்தேசிக்கிறேன்.



தரம்தாஸ் எஸ். பக்தானி.

2. தற்காலம் சாஸ்திர சம்பந்தமான காலம். ஒவ்வொரு விஷயமும் சாஸ்த்ரோக்தமான ஆராய்ச்சிக்கு உட்படுத்தப்பட்டு அதன் மூலமாக நிரூபிக்கப்பட்டாலொழிய, அங்கீகரிக்கப் படுகிறதில்லை. இது நியாயம். இப்படியிருக்க, நமது யோகாப்பியாஸம் இக்கடினமான சாஸ்திரப் பரீக்ஷையை தாங்குமா தாங்காதா என்பது முதற்கேள்வி. ஏனெனில், மற்ற அப்பியாஸங்களின் பெருமையை மிகப் படையாகவாவது கூறப்படுகிறது; அல்லது தக்க ஆதாரமின்றி அவைகளைக் குறித்து சிலாக்கியமாகச் சொல்லப்படுகிறது. பிறகு, யோகாப்பியாஸத்தைச் சூழ்ந்துள்ள மூடபக்தியையும், அதைக் குறித்து நடத்தப்படும் துஷ்டப்பிரசாரத்தையும் ஒழிக்க வேண்டி இருக்கிறது.

3. ஆன்மா தேர்ச்சி அடைதலே யோகாப்பியாஸத்தின் முடிவான கருத்து என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இந்த ஆன்மாவின் தேர்ச்சிக்கு முன்னர் தேகப்பயிற்சி அவசியம் என்பதை நான் வற்புறுத்திச் சொல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லை. சாஸ்திரோக்தமாக ஆன்மாவுக்குப் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டுமானால், சாஸ்திரோக்தமாகவே தேகத்திற்கும் பயிற்சி வேண்டும்.

4. ஆரோக்கியத்திற்கு முதன்மையானது ஜீவிய சக்தியாகும். பேர்னார் மக்பேடன் என்பவர், 'பரம ஜீவிய சக்தி' என்னும் தம்முடைய புத்தகத்தில் தைராய்ட் கோளத்தினால் ஆரோக்கியாபிவிருத்தியாகிறதென்றும், அதன் தொழிலை தூண்டுதல் செய்யும் வழிகளைப்பற்றி

யும் சிறப்பாய்ப் பேசியிருக்கிறார். உலகம் தொடங்கினதிலிருந்து வழங்கிவரும் ஹட யோக முறையில் சித்திபெறும் வழிகள் அதில் அடங்கியுள்ளனவென்பது நம்பக் கூடாமல் இருக்கலாம். அதற்கு 'ஜல்ன் தர்பந்தர்' என்று பெயர். இதனால் அடையும் சித்தி, காலத்தை அதாவது வயதை ஜெயிப்பது என்று சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. தைராட் கோளத்தைப் பற்றி தற்காலத்தில் நாம் அறிந்திருக்கிறதி லிருந்து மேற்கூறிய முறையை பிரயோ ஜனமற்றதென்று விலக்க முடியாது.

5. மற்றொரு அத்தியாயத்தில் பெருங் குடலிலுள்ளதை நீக்குவதும், அதனால் உண்டாகும் அநேக நன்மைகளைப்பற்றி யும் விவரித்துக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. யோகத்திலும் இதே மாதிரியான ஒரு முறையுண்டு. அதற்கு 'வாரிஸார் டௌடி' என்று பெயர். இம்முறையானது ஏராள மான நீரைக்குடித்து ஆஸனத்தின் மூல மாக மலத்தைப் போக்குவது. செய்யும் முறைகளில் வித்தியாசம் இருந்தபோதி லும் அடையவேண்டிய பலன் ஒன்றா யிருக்கிறது. யோகம் பெருங்குடலி லுள்ள தசைகளை அடக்கிப் போக்கு கிறது. ஆனால், மேனாட்டு முறையானது இதைச் சில தேக அசைவுகளினால் செய் கிறது.

6. வயிற்றைச் சரியாக அடக்கிவைத் திருப்பது ஆரோக்கியத்தை அடைவதற் கும், அதைக் காப்பாற்றுவதற்கும் முக் கியமென்று நினைக்கவேண்டும். 'அப் டோமினல் ரெக்டஸ்' அல்லது வயிற்றுத் தசைகளென்று சொல்லப்படுவதை நடு வில் விலக்குவது யோகத்தில் 'மத்தியம் நௌலி' என்று சொல்லப்படும். ஆனால், சரியான நௌலியை விவரிப்பது அரிது. விவரிப்பதில் இருந்தல்லாமல் அதைப் பார்த்தே தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆனால், 'உத்தியன்-பந்தா' என்பது வயிற்றையடக்குவதில் ஒப்பற்றது.

7. 'நெடி' என்பதற்கு வருவோம். இம்முறை செவிட்டிற்கு நல்லதென்று ஒரு ஐரோப்பியர் கண்டுபிடித்துச்சொல்லி யிருக்கிறார். இது கண்களுக்கும் வியக் கத்தக்க நன்மையையுண்டுபண்ணுகிறது. ஆனால், தெய்வபக்திக்கடுத்தது பரிசுத்த மானதால், மேலும் நாம் ஜீவித்திருப்ப தற்கு ஏதுவான மூச்சு மூக்கின் மூல மாகப் போவதனால், யோகக்கிரியையி னால் இது மிகவும் சிரேஷ்டமாக அடை யப்படுகிறது. எத்தகைய பரிசுத்த காற் றும் தும்பு, தூசி, குப்பை இவைகளின் மேல் வீசி வந்தால் மிகவும் கெட்ட தாய்ப் போய்விடுகிறது. மிகச் சுத்தமான காற்றும், அழுக்குடைய மூக்கின் மூல மாகப்போனால் அது கெட்டுவிடுமென்றால் சிறந்த ஆரோக்கியத்தை அளிக்குமிடங் களுக்குப் போவதனால் பயன் யாது? சிறந்ததெனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இன் புளுயன்ஜாவைத் தடுப்பதற்கேற்ற மூக்கு ஸ்நானங்களெல்லாம் 'ஜல நெடி', 'ஸித்த கபாலபடி' என்பவைகளே.

8. தற்காலத்திய வைத்தியத்தில் எனிமா முதன்மை ஸ்தானம் வகித்திருக் கிறது. ஆஸனத்தின் மூலமாக ஜலத்தை குடலுக்குள் ஏற்றி, குடலைச் சுத்தம் செய்வதே இதன் கருத்து. ஆனால், இதற்கு எதிரிடையாகவுள்ள 'பஸ்தி' என் னும் யோகக்கிரியையை எடுத்துக்கொள். முதல் சொல்லியதில், ஆஸனத்தின் மூல மாய் கோலனுக்கு ஜலம் இறங்குகிறது. பின் சொல்லியதில், உன் சொந்த பிரயத் தனத்தினால் சதைகளை அடக்கியாள்வ தால், ஜலம் மேலே உறிஞ்சப்படுகிறது. இந்த முறைகளுக்குள்ள வித்தியாஸம் என்னவென்றால், பின்சொல்லிய முறைப் படி ஜலம் வெகுதூரம் மேலுக்கு ஏறு கிறது. ஆனதுபற்றி, அனுகூலம் அதிகம். இந்த முறையினால் மற்றோர் பிரயோஜன மும் உண்டு. அதாவது, சதைகளின் அசைவுகளினால் கோலனிலுள்ள கழி விடைகள் யாவும் செவ்வையாய் அசை பட்டு கிளரப்பட்டு, பின்னர் வெளிவரு கின்றன. இடம் போதாதபற்றியும், வாசகர்களுக்கு அளவுக்கு மிஞ்சி சொல் லாமல் இருக்கும்பொருட்டும், மற்றொரு ஆராய்ச்சியைமட்டும் இங்கு சொல்லி நிறுத்திவிடுகிறேன்.

மேனாட்டுத் தேகப்பயிற்சியில் ஜீரணக் கால் முழுதிலும் அதாவது தொண்டை முதல் பெரிய குடல்கள் வரையிலும் சுத்

கம் செய்யும் முறை ஒன்றும் காணோம். யோகாப்பியாஸத்தில், வாஸோ-டௌதி என்னும் ஒரு கிரியை உண்டு. சுமார் 30 அடி நிகளமும், நான்கு விரல்கள் அகலமுமுள்ள ஒரு துணித்துண்டை விழுங்கி, அதைச்சுருட்டி ஜீரணக்காயில் விட்டு, பின்னர் வெளியே கொண்டுவருவதே இம்முறையாகும். அது வெளியே வரும்போது, உள்ளே இருக்கும் அழுக்கு முழுதிலும் வெளியே வந்துவிடும்.

இவைபோன்ற உதாரணங்களையும், உபமானங்களையும் கோடிக்கணக்காய்க் காண்பிக்கலாம். ஆனால், இங்கே அதற்கு இடம் போதாது. மேற்சொல்லியவற்றினால் யோகாப்பியாஸத்தின்மேன்மையை ஜனங்கள் நன்றாய் அறிந்திருப்பார்கள் என்று நம்புகிறேன். ஆனால், இந்த அப்பியாஸங்களைப் பயிற்சிசெய்வதாயிருந்தால், இதில் மிகவும் தேர்ச்சிபெற்றவர்களைக் கொண்டு தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அரைகுறையாய்க் கற்றுக்கொண்டு பயிற்சிசெய்ய ஆரம்பித்தால் ஆபத்து விளையும். யோகாப்பியாஸத்தினால் தீங்கு ஒன்றும் நேரிடாது. சரியாய் அப்பியஸித்தால், நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும். அநேகர் இதைச் சரியாய்க் கற்றுத் தெரிந்துகொண்டு பின் அப்பியஸிக்காததால், அதன்மேல் வீருதாவாய்க் குற்றம் சாட்ட நேரிடுகிறது. இந்தியாவிலும், மற்ற தேசங்களிலும் இதைச் செவ்வையாய்க் கற்றறிந்து சித்திபெற்றவர்கள் அநேகர் உண்டு. யோகாப்பியாஸத்தினால் நல்ல ஆரோக்கியமும், நல்ல வனுவும், தெளிவான மனதும், தெளிவான மூளையும் உண்டாகி, அது மோக்ஷத்திற்கு ஹேதுவாயிருக்கிறது.

ரேடியோ—சுகத்தையும் இன்பத்தையும் அளிக்கும் தேவதை

குர்டியால் மல்லிக்.

மிஸ் மார்லி ஒபரான் 40 நாள் டைபாய்டு ஜுரத்தினால் படுக்கையிலேயே படுத்துக்கொண்டிருந்தாள். அவள் முகமும் உருவமும் நோயில் அடிபட்டு வாடி வதங்கி இருந்தது. டாக்டரும், அவள் பெற்றோரும் அவளைச் சீக்கிரமாக முன் இருந்த தேக ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவர என்ன பிரயத்தனப்பட்டபோதிலும் முடியவில்லை. இந்த நீடித்த வியாதியினால் அவள் எப்போதும் சிடுசிடென்றிருப்பாள்.

ஒருநாள் சாயங்காலம் அவள் யோகக்ஷேமத்தை விசாரிக்க, அவள் அறைக்குட்சென்றவர்கள்மேலெல்லாம் கோபங்கொண்டு எரிந்து விழுந்தாள். அவளுக்குச் சிகிச்சைசெய்வோர், அவளுக்கு மனோநிம்மதி கொடுக்க என்ன உபாயம் செய்யலாம் என்று யோசித்து, ஒன்றும் தோன்றாமல் திக்பிரமையாயிருந்தனர். நானும் என் தலையைச்சொரிந்துகொண்டு நின்றேன். அந்த சமயத்தில், தெய்வச் செயலாய் ரேடியோவை உபயோகப்படுத்தலாம் என்று தோன்றிற்று. அதைத் திருப்பினேன். அப்போது பம்பாயில் பாடிக்கொண்டிருந்த ஒருசிறந்த இந்தியபாடகரின் குரல் காதில் படவே, அவளுக்குத் தெளிவுண்டாகி, சில நிமிஷங்களுக்கெல்லாம் நல்ல தூக்கம் தூங்க ஆரம்பித்தாள்.

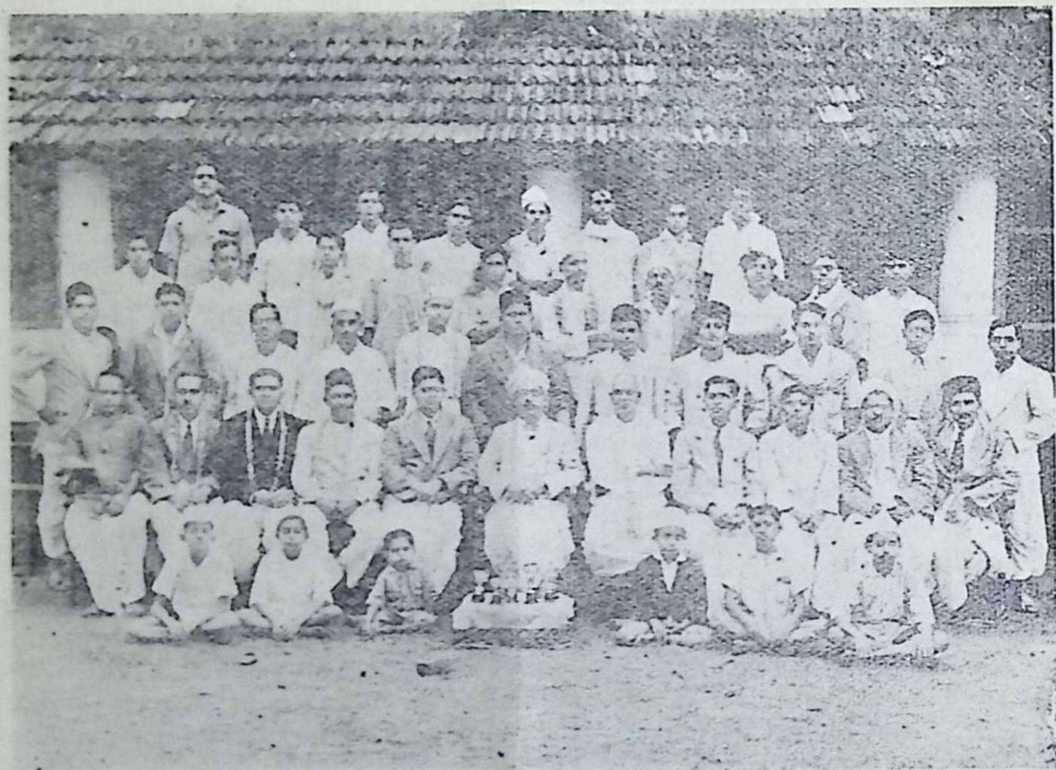
நரைத்த தலையுடன் அவள் பாட்டியார் வந்து, “எந்த தேவதை நமது வீட்டிற்கு வந்து, அவளுக்கு மனோ நிம்மதிகொடுத்தார்” என்று கேட்டாள். அதற்கு நான், “அதோ! அந்தப் பெட்டியில் அடைக்கப்பட்டுள்ள தேவதைதான்” என்றேன்.

அவள் அதைக்கேட்டு ஆச்சரியமடைந்தாள்.—ரேடியோ டாக்கி அண்டு எலக்டிரிக் நியூஸ்.

தேகப்பயிற்சி

தென் கன்னடத்தைச் சேர்ந்த உடுப்பியில், உடுப்பி ஜிம்னேஷியம் அங்கத்தினரால் அமைக்கப்பட்ட தென் கன்னட தேகப்பயிற்சிப் போட்டியின் ரிபோர்ட்டு பின் வருமாறு:—

தென் கன்னட உடுப்பி ஜிம்னேஷியத்தாரால் அமைக்கப்பட்ட முதல் தென் கன்னட தேகப்பயிற்சிப்போட்டி உடுப்பி போர்டு உயர்தரப் பள்ளிக்கூடத்தில் ஜனவரிமீ 20, 21-ந் தேதிகளில் நடைபெற்றது. கவுன்ஸில் ஆப் ஸ்டேட் மாஜி மெம்பராகிய சென்னையிலுள்ள டாக்டர் யு. ராமராவ் அவர்கள் அக்கிராசனம் வகித்தார். மூன்றுவித போட்டிகள் நடந்தன. அவையாவன: அந்தமுள்ள அங்கம், பளுவு தூக்குதல், யோகாஸனம். அந்த ஜில்லாவிலுள்ள எல்லா ஜிம்னேஷியங்களின் பிரதிநிதிகளாக 18 நபர்கள் போட்டி செய்தனர். டாக்டர் யு. நரசிம்ம நாயக், எல்.எம்.எஸ்., மிஸ்டர் கரோடி நரசிங்க ராவ், மிஸ்டர் எம். எச். ஆமத் மத்தியஸ்தர்கள். இவர்கள் தீர்ப்பை யாவரும் கொண்டாடினர்.



தென் கன்னட தேகாப்பியாசப்போட்டி. தென் கன்னடத்தைச்சேர்ந்த உடுப்பி ஜிம்னேஷியத்தாரால் அமைக்கப்பட்டது.
ராவ் சாஹெப் டாக்டர் யு. ராமராவ் அவர்கள் அக்கிராசனாதிபதி.

போட்டி நடந்த இரண்டு தினங்களிலும் திரளான ஜனங்கள் கூடியிருந்தனர். அந்தமுள்ள அங்கப் பயிற்சியில் சதை

களைத் திரட்டிக் காண்பிப்பதும், பிரதமை போல் நிற்பதும், மத்தியஸ்தர் ஒருவருடைய மகளாகிய ஒரு முஸ்லீம் பெண் காட்டிய லத்தி டிரில்லும், சிறுவர்கள் காட்டிய யோகாப்பியாஸங்களும், ஜால வித்தைகளும் கண்டோர் மனதைக் கவர்ந்தன. அவர்கள் அடிக்கடி கைக் கொட்டிக் கொண்டாடினர்.

பொதுஜனங்களில் சிலர் பேசினவுடன் டாக்டர் யு. ராமராவ் தமது பிரசங்கத்தைச் செய்தார். சிறுவர்களுக்காக ஒரு பாகம் கன்னட பாஷையில் பேசப்பட்டது. இந்த ஜில்லாவில் ஜிம்னேஷியங்கள் நிரம்பவேண்டுமென்றும், ஜனங்களின் ஆரோக்கியம், உடுப்பி ஜிம்னேஷியத்தைப்போன்ற ஸ்தாபனங்களின்மேல் பொருந்தியிருக்கின்றதென்றும், இதில் தான் அக்கிராசனாதிபதியாக இருப்பதைப்பற்றி மிகவும் சந்தோஷப்படுவதாயும், ரூபா 25 பொறுமான சுழலும் வெள்ளிக்கோப்பை உயர்ந்த தேகப் பயிற்சி உள்ளவர்க்குப் பரிசளிப்பதாயும், ஒருபொதுஜிம்னேஷியத்திற்கு ரூபா 100 நன்கொடை அளிப்பதாயும் சொன்னார்.



தென்கன்னட தேகப்பயிற்சிப் போட்டியில் போட்டி போட்டவர்களும், மத்தியஸ்தர்களும், உடுப்பி ஜிம்னேஷியத்தின் போதகாசிரியர்களும் மேலே காணப்படுகிறார்கள்.



உடுப்பி ஜிம்னேஷியத்தாரால் அமைக்கப்பட்ட தென்கன்னட தேகப்பயிற்சி போட்டியில் ஜெயித்தவர்கள்.

பரிசுகளையும், நற்சாக்ஷிப் பத்திரங்களையும் பிரஸிடெண்டு அவர்கள் கொடுத்தான பிறகு, அவருக்கும், இதில் சம்பந்தப் பட்ட மற்றவர்களுக்கும் வந்தனம் அளித்து இக்கொண்டாட்டம் முடிவு பெற்றது.

பழரஸங்கள்

பழ ரஸங்களின் குணத்தைக் கொண்டாடுவோர் மிகக் கம்மி. மற்ற ஆகாரங்களைக்காட்டிலும் பழங்கள் எவ்விதம் வித்தியாஸப்படுகின்றனவென்றால், அவற்றின் போஷணவஸ்துக்கள், கரையக்கூடிய சர்க்கரையாகவும், டெக்ஸ்டிரினாகவும், திராவகங்களாகவுமிருக்கின்றன. இவை பழங்களின் ரஸங்களில் தனிமையாகக் காணப்படும். ரஸத்தைப் பிழிந்தானவுடன் மிகுதியாயுள்ள சதையில் ஸெல்லுலோஸும், கொஞ்சம் ப்ரோடீனும், உப்புக்களின் பெரும்பாகமும் தவிர வேறு ஒன்றுமில்லை.

எல்லாவித பழ ரஸங்களும் இனிப்பானவை. அவற்றில் ஸெல்லுலோஸ் தவிர மற்ற எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கின்றன. புளிப்புள்ள பழ ரஸங்களின்மேல் ஜனங்களுக்குள்ள ஒரு அருவெறுப்பிற்குக் காரணம், அது வாதரோகத்தை உண்டுபண்ணும் என்பதேயாம். ஆனால், அதற்குச் சாஸ்திர சம்பதமில்லை. பழங்களைப்போலவே பழ ரஸங்களில், ஸோடியம், பொடாஷியம் உப்புக்கள் இருக்கின்றன. அவை இரத்தம், தசைநாரின் திரவ பதார்த்தம் இவைகளிலுள்ள காய்ச்சுப்புக்களை அதிகரிக்கச் செய்துவிடுகின்றன.

பழ ரஸங்களிலுள்ள வாசனையுள்ள எண்ணெய்களே அவைகளின் மணத்திற்குக் காரணம். இவைகள் பசியையுண்டு பண்ணி, ஜீரணத்தை விருத்தி செய்கின்றன. லேசான திராக்ஷ ரஸங்களை உபயோகிப்போர், அவற்றின் மணத்திற்காக உபயோகிக்கிறார்களேயொழிய, அவற்றிலுள்ள சாராயக்குணத்திற்காக அன்று. தற்காலத்தில் திராக்ஷ ரஸம் முதலிய பழரஸங்களை உபயோகிப்பதனாலேயே மதுபான விலக்கு இயக்கம் ஜெயமடைவதற்குக் காரணமாக இருந்தது. பீர், ஒயின் முதலியவற்றிற்குப்பதிலாக அநேக பழரஸங்களை உபயோகப்படுத்த முயல வேண்டும்.

இந்தப் பழ ரஸங்களில் உள்ள மணத்தைப் பாதுகாக்க இப்போது ஒரு உபாயம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. அதைப் பிழிந்து புட்டியில் போட்டு அடைத்தால் மணம் போய்விடும். பழங்களையும், பழரஸங்களையும் ஆகாரமாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை. அவைகளைப் போக வஸ்துக்களாகவே கருதப்படுகின்றன. தினப்படி உணவில், இவைகளுக்கு முதன்மை ஸ்தானம் கொடுக்கவேண்டும், ஒரு அரை பயிண்டு திராக்ஷ ரஸமானது 200 காலோரிக்களுள்ள ஆகாரத்திற்குச் சமானம். ப்ரோடீன் கொழுப்பு இன்றி சர்க்கரைமட்டுமுள்ள அவ்வளவு பாலுக்குச் சரிசமானமாக இருக்கும்.

லெமனேட், ஆரஞ்சேட் முதலியன போல் தண்ணீர் விட்டுக் கலக்கிய பழ ரஸங்களுக்குக்கூட போஷணகுணமுண்டு. உதாரணமாக, 6 அவுன்ஸ் உள்ள ஒரு கிளாஸ் லெமனேட்டுக்கு 85.2 காலோரிக்களின் குணமுண்டு. இந்த காலோரிக் குணம், இந்தப் பானத்திற்குத் தித்திப்புக்காக உபயோகப்படுத்தப்படும் சர்க்கரையினாலேயாம். கரும்பிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட சர்க்கரையை இம்மாதிரி ஜலம் சேர்த்துக் கரைத்துப் பானமாகக் குடித்தால் அதிகக் கெடுதல் இல்லை. மதுபான விலக்கு இயக்கத்தினால் ஜனங்கள் இப்போது திராக்ஷ ரஸத்தை அதிகமாய் உபயோகித்து வருகிறார்கள். மற்ற ரஸங்களும் இதைப்போலவே உபயோகமுள்ளன. ஆரஞ்சுப்பழ ரஸத்தைக்காட்டிலும் லோகன் பெர்ரி பழ ரஸம் சிலாக்கியமாகச் சொல்லப்படுகிறது. முதல்தரமான சிற்றுண்டிச் சாலைகளில் இது ஒரு முக்கிய பானமாக இருக்கிறது.

பழரஸங்களிலுள்ள ஆகாரக் குணம் நாம் நினைப்பதைவிட அதிகமாகவே இருக்கிறது. கீழே காட்டியுள்ள அட்டவணையினால் இது விளங்கும். ப்ளாக்பெர்ரி, திராக்ஷ, பியர்ஸ், ராஸ்ப்பெர்ரி, ஸ்டாபெர்ரி, அனாசு முதலிய பழரஸங்களின் குணம் பாலுக்குச் சமானமாயும் இன்னும் அதைவிட அதிகமாகவும் இருக்கின்றன. எலுமிச்சம்பழ ரஸம், ஆரஞ்சுப் பழ ரஸம் இவை தவிர, மற்ற பழரஸங்களெல்லாம் போஷணைக்குணத்தில் பாலுக்குச் சமானமாகவே இருக்கின்றன.

ஆனால், இந்தப் பழரஸங்கள் பாலைப் போல் ஆகாரமாகா. ஏனெனில், இவைகளில் கார்போஹைட்ரேட் தவிர வேறு ஒன்றுமில்லை. சில கேஸ்களில், அதாவது வயற்றில் புளிப்பு இருந்தால், கார்போஹைட்ரேட் ஆகாரமே வேண்டும். இந்த கேஸ்களில், பழ ரஸங்கள் மிகுந்த குணத்தைக் கொடுக்கும்.

பழ ரஸங்களில் அடங்கியுள்ள வஸ்துக்கள்.

அவுன்ஸ் ஒன்றுக்கு காலோரிக்கள்

	ப்ரோடீன்	கொழுப்பு	கார்போஹைட்ரேட்
ஆப்பில் பழ ரஸம்	0	0	17.0
ப்ளாக் பெர்ரி ரஸம்	0	0	30.3
ப்ளூ பெர்ரி ரஸம்	0	0	18.9
திராக்ஷ ரஸம்	0	0	23.8
ஆரஞ்சுப்பழ ரஸம்	0	0	15.1
பீச் பழ ரஸம்	0	0	20.8
பியர் பழ ரஸம்	0	0	25.6
அனாசுப்பழ ரஸம்	0	0	21.8
ராஸ்ப்பெர்ரி (சிகப்பு) பழ ரஸம்	0	0	23.7
ராஸ்ப்பெர்ரி (கருப்பு) பழ ரஸம்	0	0	29.4
ஸ்டாபெர்ரி ரஸம்	0	0	24.5
எலுமிச்சம்பழ ரஸம்	0	0	11.4

மேற்சொல்லிய புள்ளிகள், இப்போது நமக்குப் பரிமாறும் பழ ரஸங்களின் புள்ளிகள். இந்தப் பழரஸங்களில் அவற்றின் இயற்கை ரஸத்துடன் கரும்புச்சர்க்கரை

கலந்திருக்கிறது. ஆப்பில், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம் இவைகளில் மட்டும் சர்க்கரை சேருகிறதில்லை.

பழங்களில் சொறி சிரங்குகளைப்போக்கும்படியான ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றன. மற்ற ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இவற்றில் கம்மி. ஆனதுபற்றி, நோயாளிகளுக்கு ஆகாரம் நியமிக்கும்போது இது விஷயத்தை முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டும். ஏனெனில், சில சமயங்களில் நல்ல போஷணைக்கு அவசியமான ஒன்றோ, அல்லது பல ஜீவஸத்துப் பொருள்களோ குறைவுபட்டு, அதனால் அவன் வருந்தலாம். உதாரணமாக, பழம், கொட்டைகள் இவைகளையே ஆகாரமாக ஏற்றுக்கொண்ட ஒருவனுக்கு அத்திப்பழம், பேரிச்சம் பழம், கொட்டைகளுடன்கூடிய திராக்ஷைப்பழவற்றல் முதலியன கொடுத்தால், ஜலத்தில் கரையும் ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள், சொறி சிரங்கைத் தடுக்கும் ஜீவஸத்துப்பொருள் இவை குறைவாகவேயிருக்கும். கார்போஹைட்ரேட், ப்ரோடீன், கொழுப்பு அதிகமாக இருந்தாலும் இந்தக் குறைவுமட்டும் ஏற்படும்.

இந்தப்பழம் கொட்டை ஆகாரத்துடன் பி., ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்களுக்காக ஆரஞ்சுப்பழமும், எ. ஜீவஸத்துப்பொருளுக்காக பச்சை மரக்கறிகள், காரெட்டுகள், வெண்ணெய் அல்லது தக்காளிப் பழம் இவைகளைச் சப்ளை செய்ய வேண்டும்.

தக்காளி, பச்சையாயிருந்தாலும், உலர்ந்ததாயிருந்தாலும் அவசியம் ஆகாரத்தில் சேரவேண்டும். ஏனெனில், அதில் எல்லா ஜீவஸத்துப்பொருள்களும் நிரம்ப இருக்கின்றன.—குட் ஹெல்த்.

நித்திய ஸ்நானம்

ஜே. எம். ஸ்பீட்.

நம் முன்னோர்களைவிட அதிக முறை ஸ்நானம் செய்கிறோமென்று நாம் பெருமையாக எண்ணி வருகிறோம். ஆனால், தற்கால ஸ்நானமானது மிகவும் கேவலமானது. சோப்பும் தண்ணீரையுங் கொண்டு செய்வது ஒரு சிறிய விஷயம். முற்கால ஸ்திரீகள், பரிசுத்தத்தையும் அழகையும் அடைய சிரத்தையுடன் அனுசரித்தமுறையுடன் ஒப்பிட்டால் இது ஒரு அற்ப விஷயம்.

ஒரு விசித்திரமான ஸ்நானம் கீழ்கண்ட பூண்டுகளில் சில அல்லது எல்லாம் அடங்கிய நீரானது: “பெனிராயல், தைம், ரோஸ்மேரி, லாரல், லாவெண்டர், லதர்ன்உட், ஸேஜ், ஸ்வீட்பேஸில் ஹிஸாப், ரோஜாக்கள், பிங்குகள், வால் பூக்கள், ஸ்டார்க்குகள், பென்னல்முதலிய வாஸனையுடைய பூண்டுகள்.

இந்தப் பட்டி ஒரு ஒளஷதப்பட்டிபோலல்லாமல் ஒரு செய்யுளைப்போல் இருக்கிறது. 16-ம் லூயிக்கு பிரதான வைத்தியராயிருந்த பேகன் என்பவர், மேரி அன்டாய்னெட்டிக்கு லாரல் இலைகள், தைம், மார்ஜோராம், ஒரு சிட்டிக்கை சமுத்திர உப்பு இவைகள் அடங்கிய ஊற்றுநீர் ஸ்நானம் செய்யும்படி சொன்னார். அவர், குளிர்காலத்தில் குளிர்நீரிலும், வெய்யிற்காலத்தில் வெந்நீரிலும் ஸ்நானம் செய்யும்படி சொன்னார். இவை மாறாகத் தோற்றுகின்றன.

18-ம் நூற்றாண்டின் முடிவில் நாகரீகத் தலைவர்களிடம் ஸ்டிராபெரி ஸ்நானங்கள் வெகு ஸகஜமாயிருந்தன. அவைகளிடம் அழகையுண்டுபண்ணும் குணங்களிருந்ததாக நினைக்கப்படுகின்றன. இந்தப் பழங்களில் 20 பவுன் நசுக்கி, அதிலிருந்து வரும் ரஸத்தைக் குளிக்கும் நீரில்போட்டு ஸ்நானம் செய்தால், குளித்தவரின் சருமம் வாசனை வீசுவதாயும், பட்டுபோல் மிருதுவாகவும், பிங்க் வர்ணமடைந்தும் இருக்கும். இத்தகைய ஆடம்பர முறையில் ஸ்நானநீர் தயாரிக்கச் செய்தவர்

களில் மீடாலியன் என்ற சிறந்த ஸ்திரீ ஒருத்தி.

திராக்ஷை ரசம், காடி, ஜலிங்கிளாஸ், ஜாதிக்காய், தேன், புஷ்பங்கள் இவை களின் கலப்பைச் சேர்ப்பதனுல் ரோஸ் சருமம் அடையலாம். டாக்டர் புகாஸ் என்பவர், 1772-ம் ஆண்டில், பூஷணைக் குறிப்புகளும் முறைகளும் அடங்கிய "பூஷிக்கத்தக்க புஷ்பங்கள்" என்ற பெயருடன் எழுதின புத்தகத்தில், மேற் சொன்ன நீரை, ஒரு ஸ்திரீ உபயோகித்து வந்தால், "இயற்கைப் புஷ்பத்திற்கு வித்தியாசமில்லாததும், சாதிலிங்கத்தைப் போன்ற செந்நிறமானதுமான சரு மத்தை அடைவாள்" என்று சொல்லு கிருர்.

எலுமிச்சம் புஷ்பங்கள் கலந்த ஸ்நா னம் இன்பமளிக்கும்படியானது. அப் பொழுது பொரித்த மூன்று அல்லது மேற்பட்ட கையளவுள்ள எலுமிச்சம் புஷ்பங்களை நீரில் போட்டு, இந்த ஸ்நா னம் தயாரிக்கப்பட்டது. நரம்புகளின் அதிகக் கிளர்ச்சியினுல் பாதைப்படுபவர் களுக்கு இந்த ஸ்நானம் நல்லதென்று சொல்லப்பட்டது.

பால், அழகை உண்டுபண்ணுவதற்கு உபகாரமாயிருந்த வஸ்துக்களில் ஒன்று யிருந்துவந்தது. 19-ம் நூற்றுண்டின் ஆரம்பம் வரையில் கூடுமானவர்கள் பாலி னுல் ஸ்நானஞ்செய்துவந்தார்களென்பது வியப்பல்ல. நீரோ என்ற ரோம சக்கிர வர்த்தியின் பாரியாளான போப்பே என்பவள், பலநிறக் கற்களினுல் அதிக மாய்ச் செய்யப்பட்டதும், தினந்தோறும் கழுதைப்பாலினுல் நிரப்பப்பட்டதுமான தொட்டியில் குளித்ததாகச் சொல்லப்பட் டிருக்கிறது. தற்காலத்திலும் பால் முகத் தைக் கழுவ உபயோகிக்கப்படுகிறது. மோரினுல் செய்யப்பட்ட சோப்புக்கட்டி கள் அநேக ஸ்நான அறைகளில் காணப் படுகின்றன.

60 ஆண்டுகளுக்கு முன்தான் அழகை யுண்டுபண்ணுவதில் கைதேர்ந்தவரென்று சொல்லப்பட்ட ஒரு வாசனைத்திரவியம் விற்பவர், சருமத்தை அழகுபடுத்த பசலை ஸ்நானம் நல்லதென்று சொன்னர். தவிட்டு ஜலங்கூட சருமத்தை மிகவும் மிருதுவாக்குமென்று சொல்லப்பட்டிருக் கிறது. ஸ்நானத்தினுல் அழகையும் ஒல்லி யாய் இருப்பதையும் நாடி, நாம் இப் பொழுது சாஸ்திரமுறையில் செய்த உப் புக்களை நம்புகிருேம்.—ஹோம் அண்டு கண்ட்ரி.

இயற்கையின் மருந்துகள்

டாக்டர் எஸ். ஜெ. ஸிங், எம்.எ., பி.எஸ்.ஸி., (லண்டன்),

"மெடிகல் டாக் பார் ஓம்" என்னும் பத்திரிகையின் ஆசிரியர்;

மத்ரா (இந்தியா)விலிருக்கும் இயற்கைச் சிகிச்சை ஸ்தாபனத்திற்குத் தலைவர்.

மானிட தேகத்தின் அசுகங்களையெல் லாம் போக்கவல்ல மருந்துகள் இயற்கை யாய் பூமியிலுள்ள உணவு பதார்த்தங் களிலும் மரங்களிலுமிருக்கின்றன. ஒரு வலி அல்லது நோய்காணும்போதெல் லாம் வைத்தியரிடம் ஓடவேண்டிய அவ சியமில்லை; இயற்கையின் சிகிச்சைகளைப் பற்றிச் சிறிது தெரிந்துகொள்ளுங்கள். அவைகள் கஷ்டத்தைக் கொடுப்பதும் இல்லை. பின்னுல் கெடுதலை விளைவிப்பது மில்லை. டாக்டர்களுக்குக் கொடுக்கும் பணத்தையும் மீற்றும்படிச் செய்யும். இயற்கையின் பெரிய ஒளஷதப் பட்டியிலிருந்து ஒரு வஸ்துவை இப் பொழுது தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்வோம். அதாவது, ஆப்பில். பின் வரும் விஷயத் தைச் சரியாகப் படித்தால், எங்கும் கடையில் அகப்படும் சாதாரண ஆப்பிளி னுல் அநேகமான நோய்க்குச் சிகிச்சை செய்யலாம் என்பதை அறிய உங்க ளுக்கு வியப்பைத் தரும்.

ஆப்பில்.—சரித்திர காலத்துக்கு வெகு கால முன்னிருந்து ஆப்பிளும், அதனுடைய மதிப்பும் அறியப்பட்டிருந்தது. ஸ்காண்டிநேவியர்கள் அதைக் "கடவுள்களின் உணவு" என்று சொல்வதுண்டு. அவர்கள், அது உடலையும் மனத்தையும் மாற்றவல்ல குணத்தை உள்ளதென்று நம்பியிருந்தார்கள்.

பழுத்த ஆப்பில், அதிக நீரும், அதன் கனத்திற் சுமார் எழிலொரு பாகம் கன பதார்த்தமும் அடங்கியுள்ளது. இந்தக் கன பதார்த்தத்தில் முக்கிய வஸ்துக்கள் சர்க்கரையும், ப்ரோடீனும். நரம்புத் தசைகளைச் சீர்திருத்துவதும் வளர்ப்பதுமான பாஸ்பேட்ஸ் என்னும் வஸ்து ஆப்பிலில் அதிகமாக இருக்கிறதென்று ஜெர்மனிய ரஸாயன சாஸ்திரிகள் சொல்லுகிறார்கள். ஆப்பில்களிலிருக்கும் புளிப்பு 'மாலிக்' எனப்படும். இது அவைகளுக்குச் சுவையைத் தருகிறது. மேலும், இது வயிற்றிற்கு ஒரு சிறந்த பரிகாரம் செய்யும்; அல்லது தொத்து வியாதியை மாற்றும் சக்தியையுமுடையது. திராக்ஷைப் பழங்களிலுள்ள டார்டாரிக் புளிப்பைவிட மாலிக் புளிப்பு சிறிது தாழ்ந்தது. இதைத் தேகம் முன்சொன்னதைவிடச் சுலபமாக உபயோகப்படுத்துகிறது. ஆகையினால், ஆப்பில் ரஸமானது திராக்ஷை ரஸத்தைவிட மேற்பட்டதும், எல்லாப் பழரஸங்களிலும் சிறந்ததாயும் இருக்கிறது.

புதிதாய்த் தயாரித்த ஆப்பில் ரஸமானது மிகவும் நல்லது. வயிற்று ஜல தோஷம், பித்தம், காமாலை, மலச்சிக்கல், மெலிவினால் மூத்திரப் பைகளும் ஈரலும் கெட்டிருப்பது, பசியின்மை, பொதுவாய் சக்தியின்மை இவைகளுக்கு இது மிகச் சிறந்த சிகிச்சை. ஒரு நாளைக்கு ஒரு க்வார்ட் பாலுடன் சாப்பிடலாம். ஒவ்வொரு சாப்பாட்டிற்கு அரைமணி நேரம் முன்னும், இரவில் படுக்கப்போவதற்குச் சிறிது முன்னும் இதைச் சாப்பிடுவதற்குத் தகுதியான காலங்கள். தாராளமாக உபயோகப்படுத்தினால் இது ஒரு பேதி மருந்தைப்போன்றும், புளிப்பைக் கண்டிப்பதுமாயுமிருக்கும்.

அது இரத்தச்சுத்தி செய்வதில் சிறந்ததாகையினால் வாதரோகிகளும், மூத்திரத் திராவகத்தின் விஷத்தினால் பீடித்த அசௌகரியங்களையுடையவர்களும் ஆப்பில் ரஸத்தைப் பலனுடன் உபயோகிக்கலாம். அதிகமாக உட்கார்ந்த நிலையிலேயே வேலை செய்பவர்களுக்கு ஆப்பில்கள் நல்லது. சமைக்காமலாவது அல்லது சமைத்தாவது இரண்டாகிலும் மூன்றாகிலும் இரவில் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கலைச் சரிப்படுத்தும். இதற்காகத்தான் பின்வரும் ஒரு பழமொழியும் வழங்கி வருகிறது.

"படுக்கப்போகுமுன் ஒரு ஆப்பிலைச் சாப்பிடுவது டாக்டரை இரக்கச்செய்யும்".

ஆப்பில்களை பச்சையாகவும், பழுத்த பிறகும், சுட்டும் சுண்டியும் சாப்பிடலாம். குன்ம வியாதிக்கு நன்றாக மென்று தின்றால் இனிப்பான பழுத்த ஆப்பில்களை அப்படியே சாப்பிடலாம். இல்லாவிடில், சீவிவிட்டுச் சாப்பிடலாம். ஜீரண சக்திக் குறைவாயிருந்தால் அவைகளைச் சுட்டாவது சுண்டியாவது சாப்பிடவேண்டும். ஒன்று, இரண்டு அல்லது மூன்று பவுண்டும் ஒரு நாளைக்குச் சாப்பிடலாம். அவை பலவித பித்தத்திற்கும் மாற்று மருந்து. எனீமாவினால் வயிற்றைச் சுத்தம்செய்த பிறகு ஆப்பில் சிகிச்சையைச் சிலநாட்களுக்குச் செய்துவந்தால் பலவிதமான தலைவலிகளும் நீங்கிப்போய்விடும். குழந்தைகளுக்கு அஜீரணத்தினாலுண்டாகும் அசுகங்களை ஆப்பிலை உபயோகித்து சிகிச்சை செய்ததை மோரோ என்பவர், 'கிளினிஸ்கி, வாசன் கிரிப்ட், பெர்லின்' என்பதில் விவரித்துச் சொல்லியிருக்கிறார். சிகிச்சை முறையானது பின்வருமாறு:—"நன்றாய்ப் பழுத்ததும், மிருதுவானதுமான ஆப்பில்கள்தான் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். அதிலிருக்கும் விரைகளை எடுத்துவிட்டு ஒரு கண்ணாடியின்மீது வைத்து, மிகச் சிறுதுண்டுகளாக்கவேண்டும். இந்தக் கனிச்சதையை குழந்தைகளின் வயதுக்குத் தகுந்தவாறு 500-லிருந்து 1,500-ம் கிராம்கள் வரையிலும் தினந்தோறும் கொடுக்கவேண்டும். அதாவது, ஒவ்வொரு முறையும் 100-

லிருந்து 300 கிராம்கள் வரையிலும் கொடுக்கவேண்டும். இரண்டு நாட்களுக்கு ஆப்பில் சதையை மாத்திரம் சாப்பிட வேண்டும். அது தேவையான உணவை யும், திரவ பதார்த்தத்தையும் கொடுக் கிறது. இரண்டுநாள் ஆப்பில் உணவில் இருந்து, இரண்டுநாள் பாலும் காய்கறியு மில்லாத உணவிற்கு மாற்றுவது நல்லது. அதன்பிறகு நோயாளி கலப்புடைய உண வைச் சாப்பிடலாம். மோரோ முதலில் இந்தச் சிகிச்சையை 50 பிள்ளைகளுக்குச் செய்தார். இவர்களில் பெரும்பான்மை யோருக்கு அஜீரணம் உடனே நின்று விட்டது. முதல் அல்லது இரண்டாவது நாளிலேயே மலம் கடினமாய் விட்டது. பிறகு, மேலும் அநேக பிள்ளைகள் ஆப் பில் சிகிச்சைசெய்யப்பட்டு மேற்கூறிய வாறு பலனையடைந்தார்கள். வியாதி மறுபடியும் அதிகமாய்ப் பாவவில்லை.

ஆப்பிலிலிருக்கும் புளிப்பு, கிருமிகளை யழிக்குஞ் சக்தியைச் சிறிது உடையது. ஆகையினுல், இது 'ஆடோடாக்ஸீமியா யென்பதைத் தடுத்தும், கிருமிகளினுலும், அவைகளின் முயற்சியினுலும் வாயிலும் தொண்டையிலும் உண்டாக்கப்பட்ட ஜலதோஷப் புண்ணையும் சிகிச்சை செய் கிறது. வேறு எந்தப் பழத்திற்குமில்லாத ஒரு குணம் ஆப்பிலுக்கு உண்டு. அதா வது, வாயைச் சுத்தஞ்செய்வது-சாப் பாட்டிற்குப்பிறகு எடுத்துக்கொண்டால் பற்குச்சியைப்போல் பற்களைச் சுத்தஞ் செய்யும். இதனுல் மற்றொரு அனுகூலமு முண்டு. அதாவது, இதிலிருக்கும் திரா வகப்பொருள் சத்தைக்கொடுப்பதுமல்லா மல், பற்களுக்கு நன்மையைத் தரும் உமிழ்நீரைச் சுரக்கச்செய்யும். ('டென்டல் லர்வே' என்பதில், டாக்டர் ஜெ. டி. ஹாஸ்ஸ் சொல்லுகிறார்). ஆப்பில் டாக் டரைச் சிறிது தூரத்தில் விலக்கிவைக்குஞ் சக்தியையுடைத்தாயிருப்பது மல்லாமல், பல் வைத்தியரையும் அப்படியிருக்கச் செய்யும். பாரிஸிலிருக்கும் ஹோடல் டீ இன்வெலிட்ஸில் எரிப்புடைய கண்க ளுக்கு ஆப்பில் பசையை உபயோகிக்கப் படுகிறது. ஆப்பிலே வதக்கி, அதன் சதையை பத்தியில் வேறொரு வஸ்துவு மில்லாமல் கண்களின்மேல் வைக்கிறார் கள். பலஹீனமல்லது வாதமுடைய கண்களுக்கு லின்கான்ஷையர் குடியான வர்களில் அநேகர் ஆப்பிலே உபயோகிக் கிறார்கள். வியாதியஸ்தர்களும், வியாதி யடைந்து சௌக்கியமடைந்து வருபவர் களும் வதக்கின ரஸமுடைய ஆப்பிலைத் தேவையானுல் பேரீச்சம்பழத் துண்டு களை சேர்த்துத் தித்திக்கச்செய்து, சாப் பிட்டால் நன்ருகப் பசியை உண்டுபண் ணும்.

டீ அல்லது காப்பிக்குப் பதிலாக ஒரு புதிய பானத்தைப் பின்வருமாறு செய்ய லாம். ஆப்பில்களைச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி, அவைகளை ஒரு தட்டில் பரப்பி வெய்யலில் உலரச்செய்ய வேண்டும். வெய்யலிலிருந்து எடுத்தவுடனே ஆப்பில் கள் நன்ருய்ப்பழுத்த வர்ணத்தையுடைத் தாயிருக்கவேண்டும். அவைகளை ஆற விட்டுச்சாதாரண இயந்திரத்தில் அறைக்க வேண்டும். இந்த ஆப்பில் பொடியை ஒரு கோப்பை நீரில் ஒரு டீஸ்பூன் போட்டு சிறிதுநேரம் கொதிக்கவைக்க வேண்டும்.

உணவுடன் பருதுவத்திற்கேற்ற சூடான பானத்தைப் பிரயோஜனமின்றி நாடின இயற்கைமுறையை அனுசரிப்போர் மேற் கூறியது ருசியாயிருப்பதுடன் ஆரோக்கி யத்தை அளிக்கத்தக்கதென்று அறிவார் கள். கேட்டை விளைவிக்கும் காப்பி டீக்குப் பதிலாக திருப்திகரமாயுபயோகப் படுத்தலாமென்று கருதப்படும் கோகோ வைவிட இது சிறந்தது. "ஆப்பில் டீ" எப்பொழுதாகிலுங்குடிக்கலாம். கோகோ வையுபயோகித்த பிறகு தோன்றும் மந் தம் இதை உபயோகித்தபிறகு தோன் றுவதில்லை. காப்பி, டீ இவைகளைப்போல் ஆப்பில் டீயையும், பாலுஞ் சர்க்கரையுங் கலந்து சாப்பிடலாம். ஆப்பில் தோலே உரித்துவிடக்கூடாது. ஏனெனில், இதில் சொறி (Scurvy)யைத் தடுக்குஞ் சக்தி அதிகமாக இருக்கிறது. முற்காலத்தில் தோலைப்பற்றி கவனியாமல் ஆப்பிலேமேல் லும் வழக்கமிருந்துவந்தது. உயிருள்ள அணுக்களின் சாஸ்திரம் (Bacteriology) தலைப்பட்டு, மூளித்திருக்கும் கிருமிகளினு

உண்டாகும் ஆபத்துக்களை எடுத்துரைத்தது. அதனால், ஆப்பிலின் தோலை சாப்பிடுமுன் உரிக்கப்படுகிறது. என்ன பரிதாபம்! இப்பொழுது சாஸ்திரம் படித்தோர் ஆப்பில் தோலில் சொறியைத் தடுக்கும் வஸ்துவிருக்கிறதென்று உறுதியாய்ச் சொல்லுகிறார்கள். சீமையிலிருந்து கடைசியாகக்கிடைத்த செய்திகள் இதை ருஜூப்படுத்துகின்றன. மேலும், ஆப்பிலில் ஸி. என்னும் ஜீவஸத்துப்பொருள் (அதாவது சொறியைத் தடுப்பது) அதன் உள் பாகத்தில் சிறிதாயும், மேற்பாகம் வரவர அதிகப்பட்டும், தோலில் ஆறு படங்குக்கு மேற்பட்டும் இருக்கிறதென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

ஆப்பில்களை சாராயத்திற்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தலாமென்றும், ஆப்பில்கள் சாப்பிடுவோர் சாராயம் சாப்பிடுவதில்லை என்றும் சொல்லப்படுகிறது. தித்திப்புச் சேர்க்கப்படாத ஆப்பில்பழ ரஸத்தைச் சாதாரண பானமாக உபயோகிக்கும் தேசங்களில் மூத்திரப்பையில் கட்டி வரும் வியாதி தெரியாது. ஆகையினால், தித்திப்புக் கலக்காத ஆப்பில் ரஸத்தை வழக்கமாக உபயோகித்து வந்தால், மூத்திரப்பைகளில் கட்டியாகப்பிரிக்கும் வஸ்துவை அது கரைத்து விடுமென்று நம்பலாம். புதிதான பழுத்தப்பழம் எவ்வளவு அதிகம் நல்லதாகவும் சிறந்ததாகவும் இருக்கவேண்டும்?—ஹெரால்ட் ஆப் ஹெல்த்.

கொசுக்களுக்கும், இதர விவசாயப் பூச்சிகளுக்கும் மரணத்தை விளைவிக்கும் கிரணம்.

பிரான்ஸு தேசத்து சாஸ்திரி ஒருவர் கண்டுபிடித்த ஆச்சரியமான விஷயம்.

மான்ஷியர் விட்டாலி மொனேஷி என்னும் சாஸ்திரியாரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட அல்ட்ரா கிரணங்களின் உதவியைக்கொண்டு மலேரியா முதலிய அநேகவித கொசுக்களின்மேல் பம்பாய் போர் தொடுத்தது.

ஆயிரக்கணக்கான பூச்சிகள், அவைகளுக்கென்று கட்டப்பட்ட அழகான கோபுரத்தில் அருகிலிருந்தும், வெகு தூரத்திலிருந்தும் உல்லாஸமாகக் குதித்துக்கொண்டு வந்து சேர்ந்தன. அந்த இடம் அவைகளுக்குச் சுடுகாடு என்று சற்றும் தெரியாது. இந்தக் கிரணத்தால் அவைகள் மதிமயங்கிப்போய், தங்களுக்குள்ள தெளிவான புத்தியையும் இழக்கும்படி நேரிட்டது.

இந்தக் கிரணம், வெகுகாலமாகக் கஷ்டப்பட்டு ஆராய்ச்சிசெய்து கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒரு குழாயில் உண்டாகிறது. இதைக் கண்டுபிடித்தவருக்கு நாம் நன்றி பாராட்டவேண்டும். விதம் விதமான பூச்சிகளைப் பிடிக்க இக்கிரணங்களை மாற்றலாம்.

இக்கிரணத்தைத் திருப்பிக் காட்டினவுடனே ஏராளமான பூச்சிகள் கோபுரத்தின் மேலே சுற்றிக்கொள்ளுகின்றன. உடனே அதன் அடியில் உறிஞ்சும் இயந்திரத்தினால் விழுங்கப்படுகின்றன. இது மின்சார சக்தியினால் நடக்கிறது.

இதைக் கண்டுபிடித்தவர் இந்தியாவில் வெகுகாலமாக இந்த ஆராய்ச்சியை நடத்தி வருகின்றனர். ஒவ்வொரு நகரத்தைச்சுற்றியும் இந்த இயந்திரத்தை ஸ்தாபனம் செய்து வைத்தால், மலேரியா அடியோடே ஒழியுமென்றும், விவசாயத்திற்கு விரோதமாயுள்ள அநேகவித பூச்சிகளும் நாசமாகும் என்று நம்புகிறார்.

பூனாவில், கனம் பம்பாய் கவர்னர் முன்பாக அவர் இதை நிரூபித்துக் காட்டினார். அது அனுகூலமாக இருந்ததென்றே சொல்லவேண்டும். விவசாய இலாகா மேதாவிகளும், அவ்வியந்திரத்தினால் பிடிக்கப்பட்ட பூச்சிகள், மானிடர்க்கோ, விவசாயத்திற்கோ, தோட்டப் பயிருக்கோ வைரிகள் ஆகுமென்று அபிப்பிராயப்பட்டனர்.

இந்த இயந்திரத்தினால் சாஸ்திரத்திற்குத் தெரிந்த பூச்சிகள் யாவற்றையும் பிடிக்கலாமென்றும், இந்தியாவில் இது காறும் ஒருவருக்கும் தெரியாத சில பூச்சிகளை அவர் பிடித்திருப்பதாகவும் சொல்லுகிறார். இந்தப் பூச்சிகளில் சில கால் நடைகளை குருடாகும்படிச் செய்வனவாம். வேறு விதமாக, கால்நடைகளுக்கு நேரிடும் இக்கொடுமையைத் தடுக்க முடியவில்லை.

இன்னும் சிலகாலம் இந்தியாவில் அவர் தங்கி, தமது ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து வருவார். அவருடைய முயற்சிகளால் நமது தேசத்திலுள்ள கொடிய விஷப்பூச்சிகள் ஒழியலாம் என்று நம்புகிறோம்.—தி ரேடியோ டாக்கி அண்டு எலக்டிரிக் நியூஸ்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

குழந்தையும் வீடும்.—“குடும்பத்தின் அர்த்தம்” என்னும் புத்தகத்திலிருந்து எடுத்தெழுதப்பட்டது.—ஜி. ஸ்காட் விலியம்ஸன், எம்.ஸி., எம்.டி.

பெற்றோர் என்னும் மரத்திலிருந்து விழும் விதையே குழந்தையாகும். இது சுற்றியுள்ள நிலத்திற்குக்கொண்டுபோகப்பட்டு அங்கே ஒரு புது மரமாகி, தனியாகவும் சுயேச்சையாகவும் வேறு விதைகளை உற்பத்தி செய்கிறது.

இந்த விதை வளரும்படியான நிலத்தைக் குறித்து என்ன சொல்லலாம்? ஆகார விஷயமாக இதற்கு உதாரணம் கொடுக்கலாம். இந்த விதையில் முக்கியமான மனோ சக்திகள் குடிகொண்டிருக்கின்றன. இவை உபயோகப்படுத்தத் தயாராயிருக்கின்றன. ஆனால், இந்த மனோசக்திகள் உபயோகப்படுத்தப்படாவிட்டால் அவை அழிந்துபோகின்றன என்று கருதப்படுகிறது. இது வாஸ்தவமல்ல. குழந்தையில் மனோசக்திகள் அடங்கியிருக்கின்றன. அதை விருத்தி செய்ய வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நிஜமான மனோசக்திகள் உண்டாகும்.

பார்க்கப்போனால், குழந்தை பிறந்ததும், அதன் ஆகாரத்தை ஜீரணம்செய்துகொள்வதற்குக்கூட அதற்கு சக்தி கிடையாது. எப்படி அதற்கு அறிவு ஊட்டி, அதன் குணத்தையும், மனத்தையும் தேர்ச்சியடையச் செய்கிறோமோ, அப்படியே படிப்படியாய் ஜீரண சக்தியையும் அடையும்படிச் செய்யவேண்டும். ஆகாரம் முக்கியமாய் விஷம். இது பொய்யன்று; மாறான பேச்சன்று. தாய் அதற்குப் பாலூட்டி வளர்ப்பதன் காரணம், அந்த விஷங்களினின்றும் அதைக்காப்பாற்றும் பொருட்டேயாம். சாதாரண ஆகாரம் அதற்கு உதவாது. தாதி கொடுக்கும் பால்கூட, அன்னிய பதார்த்தங்கள் அதில் இருக்குமாதலால் விஷமாகும். ஆனதுபற்றி, குழந்தையைத் தாய்ப்பால் கொடுத்து வளர்க்கவேண்டும். ஆகாரத்திற்கு எப்படியோ அப்படியே மற்ற விஷயங்களும். பாலைப்போலவே அதற்கு அனுபோகம் வேண்டும். இந்த அனுபோகம் வீட்டில்தான் கிடைக்கும். வீடு தான், அனுபவத்திற்கு உபகாரணம். வீடு அகஸ்மாத்தாய் ஏற்பட்டதென்று நினைத்து, எந்தத் தேசத்தவரும், எந்த ஜனங்களும் அதை நிராகரிக்கக்கூடாது. அப்படி நிராகரித்தால் அதற்குத் தண்டனையுண்டு.—நாஷனல் ஹெல்த் ரிவியூ.

* * *

சிரிப்புச் சிகிச்சையால் சௌஸ்தம் செய்தல்.—“சந்தோஷமான மனதிலிருந்தால், சந்தோஷமான முகம் இருக்கும்” என்று சொல்லப்படுகிறது. அதாவது, ஒருவர் மனதில் சிரிப்பிருந்தால், அவன் முகத்திலும் சிரிப்பிருக்கும். சிரிப்பானது இரு விதத்திலும் வேலை செய்கிறதென்று தேகத்தொழில் சாஸ்திரிகள் இப்போது கண்டுபிடித்து இருக்கின்றனர். மாற்றிச் சொல்லப்புகின், முகத்தில் சிரிப்பிருந்தால் மனதிலும் சிரிப்பிருக்கும். அதாவது, சிரிக்கும்போது மனதில் வேஷ்டை இல்லை. மனப்பூர்வமாய்ச் சிரித்தால்,

கண்ணில் நீர் வடியும். அதை ஆனந்த பாஷ்பம் என்பார்கள். அது அழுகைக் கண்ணீர் அல்ல. இந்த ஆனந்தபாஷ்பம் வடியும்போது, மனது களங்கமற்றிருக்கிறது.

"ரீடர்ஸ் டைஜஸ்டில்" சொல்லப்பட்டுள்ள பாரிஸ் 'பிராபார் டி யூமான்டிப்படி' ப்ரென்சு வைத்தியராகிய டாக்டர் பையரி வாசெட் என்பவர், ஸைகாலஜி இன்ஸ்டிட்யூட்டில், சிரிப்பு வைத்தியம் என்று ஒரு முறை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். இப்புதிய வைத்திய முறை இம்மாதிரி நடத்தப்படுகிறது.

ஹாலில் நோயாளிகள் வந்து சேர்ந்ததும், ஜன்னல்களை கெட்டியாய் மூடிவிட்டு, விளக்கை நிறுத்தி, டாக்டர் பின்வருமாறு சொல்லுகிறார்: "உங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு ஓய்ந்து நான் சொல்வதைக் கேளுங்கள். நான் சொல்லியானவுடன், அதேமாதிரி என் பின்னல் ஒப்பியுங்கள்" அதாவது, "நான் நிம்மதியாயிருக்கிறேன். நான் வலுவாயிருக்கிறேன்" என்று சொல்லுங்கள் என்கிறார். 60, 70 நபர்கள் அதே மாதிரி சொல்லுகிறார்கள். உடனே, இந்தப் பொதுவான விண்ணப்பத்தை நிறுத்திவிட்டு, "இப்போது சிரியுங்கள்" என்று சொல்லுகிறார். ஒரு போனேகிராப் சுற்றப்படுகிறது. அதில் வைத்திருக்கும் ரிகார்டில் அசத்தர்ப்பமான விஷயங்கள் இருக்கின்றன. எல்லாரும் அதைக் கேட்டுச் சிரிக்க ஆரம்பிக்கிறார்கள். சில நிமிஷங்கள் விட்டு விட்டுச் சிரிக்கிறார்கள். ஒரு மூலையில் ஒருவர் அடங்காமல் சிரிக்கிறார். மறுபடியும் எல்லோரும் ஒன்றுகூடி ஒரே கோஷமாகச் சிரிக்கிறார்கள்.

இம்மாதிரி கொஞ்சநேரம் சிரிக்கிறது; கொஞ்சநேரம் நிறுத்துகிறது; மறுபடி சிரிக்கிறது; போனேகிராப் பாடிக்கொண்டேயிருக்கிறது. கடைசியில், அவர்களே "போதும், போதும்; நிறுத்துங்கள்" என்று வேண்டுகிறார்கள்.

உடனே விளக்குகளைப் போடும்படி டாக்டர் உத்திரவு செய்கிறார்; ஜன்னல்கள் திறக்கப்படுகின்றன. கண்களையும் திறந்து விடுகிறார்கள். எல்லா முகங்களும் இப்போது மலர்ந்த புஷ்பம்போல் உல்லாசமாய் இருக்கின்றன. சந்தோஷத்தினால் சிலர் அழுகிறார்கள். ஒவ்வொருவரும் சந்தோஷமாய் மனேநிம்மதியுடன் கூடியிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு முன்னிருந்த நரம்புத்தளர்ச்சி, அஜீரணம், கவலைகள், கஷ்டங்கள் யாவும் பறந்தோடிப்போயின. அன்றைய போதில் அச்சிகிச்சை முடிவாயிற்று.

"சிரிப்பானது, தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுத்து, தேகத்தொழில் சம்பந்தமான எதிர்த்தாக்குதலை மாற்றுகிறது" என்று பாகல்டி, டி. மெடிஸன் மெம்பராகிய டாக்டர் வாசட் சொல்லுகிறார்.

* * *

தக்காளிப்பழ ரஸம் நமது தேசீய பானம்.—தக்காளிப்பழ ரஸம் நமது தேசியப்பானமாக ஆவதற்கு ஹேது உண்டு. அதற்கு அந்தப் பெயர் தகும். அது கொடிப்பழமின்றி தோட்டப்பழமாக இருந்தபோதிலும், ஆப்பில், ஆரஞ்சு, பீச்சுகள், ப்ரூன்ஸ்கள் முதலிய மரப்பழங்களைப்போல் விசேஷமான குணங்கள் இதற்குண்டு. அவைகளைவிட, அதிவிசேஷமென்றே சொல்லலாம்.

இதில், முன்னர் ஆக்ஸாலிக் திராவகம் இருப்பதாகக் கருதப்பட்டது. இப்போது ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம் இவைகளைப்போல் இதில் ஸைட்ரிக் திராவகம் இருப்பதாகத் தெரிகிறது.

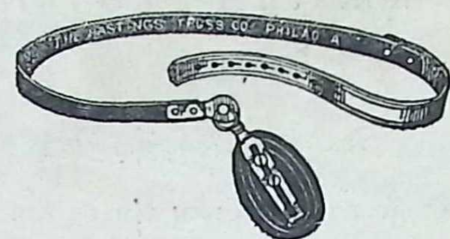
தக்காளியில் மற்றப் பழங்களிலிருப்பதைவிட இரும்பு அதிகம் உண்டு.

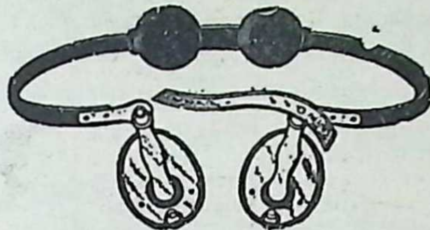
ஜீவஸத்துப் பொருள்களோ, மற்ற பழங்களில் இருப்பதைக்காட்டிலும் இதில் அதிகம் உண்டு. எல்லா ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் இதில் இருக்கின்றன. ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருள் கூட இதில் ஏராளமாக உண்டு. ஆப்பில் முதலிய மற்ற மரப்பழங்களில் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் கொஞ்சந்தான் இருக்கிறது.

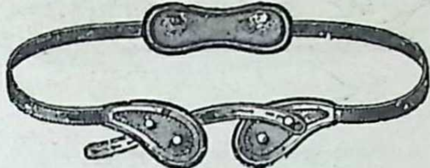
பொருளடக்கம்.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)







SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது;
தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.
தோலினால் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

தோலினால் செய்யப்பட்டது ரூ. 12—0—0. வல்கனயிட் ரூ. 20—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : **323,** தம்பு செட்டித் தெரு, மதராஸ்.

நரம்புத் தளர்ச்சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பல மாதிரியான சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அலுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு ஏற்பட்டு சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்; எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்; மூளை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இராத்திரியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலஹீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

நமது

டாமியானா எலிக்ஸிர்

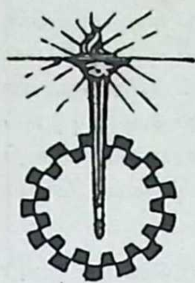
நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

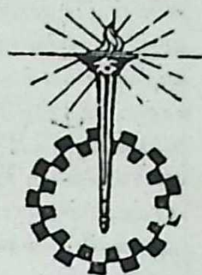
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

தபாற் பெட்டி நெ. 166 : : சென்னை.

தொகுதி 12, பகுதி 4] [ஏப்ரல், 1935.







KVC0011

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

இரத்தக்குறைவு அல்லது எனீமியா

இரத்தக் குறைவிற்கு வைத்திய சாஸ்திர பாஷையில் எனீமியா என்று பெயர். இது இரத்த விரயத்தினாலாவது, இரத்த உற்பத்தி குறைவுபடுதலினாலாவது உண்டாகக்கூடியது. எனீமியாக்கள் பல வகை. அவற்றுள் 'பர்னிஷஸ் எனீமியா' என்பது மிகக்கொடியது. அதன் குணம் அதன் பெயரால் நன்றாய் விளங்கும். எனீமியாவின் குறிகளாவன: தேகம் வெளுத்துப்போதல், ஓய்ச்சல், ஜீரணக் கோளாறுகள், பொதுவாய் இளைத்தல் ஆகிய இவைகளே. மிகைபடச்சொல்லல் என்னும் குற்றத்திற்கு ஆளாகாதபடி எனீமியாவால் வருந்தும் நபரை ஒரு பிசாசு என்றே உரைக்கலாம். பார்வைக்கு அவன் அவ்வளவு அகோரமாய்த் தென்படும். பாண்டு என்பது இந்த வியாதியின் மற்றொரு கெட்ட குறி. இதில் இரத்தம் சாதாரணமாய் கெட்டியாயும், சிவப்பாயும், ஆரோக்கியமாயும் இருப்பதை விட்டு, லேசாயும், நீர்போல் வெளேரென்றுமிருக்கும். தேகம் பெருத்துப்போகும். எனீமியாவால் வருந்துவோர் முக்கியமாய்க் கர்ப்ப ஸ்திரீகளும், சிசுக்களும், குழந்தைகளுமே. நல்ல வலுவுள்ள விட புருஷர்களும், கர்ப்ப ஸ்திரீகள் தவிர, முதிர்ந்த வயதுள்ள இதர ஸ்திரீகளும் இவ்வியாதியால் பீடிக்கப் படுகிறதில்லை. ஆனால், மலேரியா, இன்புளுயன்ஜா முதலிய தொத்து நோய்கள் கண்டவர்களை இது பீடிக்கும்.

கர்ப்ப காலத்தில் முக்கியமாய் ஆகார விஷயத்தில் மிகுந்த ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும். கர்ப்பகாலத்தில் ஸ்திரீகளுக்குக் காணும் 'பர்னிஷஸ் எனீமியா' என்னும் வியாதியானது கர்ப்பிணிகள் உண்ணும் ஆகாரத்தில் உலோக உப்புக்களும் ஜீவஸத்துப்பொருள்களும் கம்மிப் பட்டு இருப்பதனாலேயே உண்டாவது. தேகத்திற்கு வேண்டிய முக்கியமான உலோக உப்புக்கள் யாவையெனில், கால்ஸியம், இரும்பு, பாஸ்பாஸ், ஐயோடீன். இந்த முக்கிய உலோக உப்புக்கள் தேகத்திற்கு சப்ளை செய்துவிட்டால், அவற்றின் மூலமாய் மற்ற உப்புக்களும் விகிதாசாரப்படி சப்ளை ஆகிவிடும். கர்ப்ப ஸ்திரீகளைப் பாதுகாக்கும் விஷயத்தில், கர்ப்பத்தின்போதும், பிரசவத்தின்போதும், பிரசவம் ஆனபிறகும் கர்ப்பிணி

களைப் பாதுகாக்கவேண்டியது அவசியம் என்று தற்காலத்திய வைத்தியசாஸ்திரம் வற்புறுத்திக்கூறுகிறது. இது காரணம் பற்றியே, பூலோக முழுதிலும் சர்க்கார் உதவியினாலேயோ, ஜனங்களின் திரவிய சகாயத்தினாலேயோ, மாதுரு, சிசு பாது காப்பு ஸ்தாபனங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டு, அதனால் சுகப்பிரசவம் உண்டாகவும், மாதுரு சிசு மரணவிகிதம் கம்மிப்படவும் நேரிட்டிருக்கிறது. நமது தேசத்தில்மட்டும் ஒழுங்காய் இந்த ஸ்தாபனம் நடை பெறவில்லை. நமது முன்னோர்கள், தாம் செய்த செய்கைகளாலும் தவறுதல்க ளாலும் பெருத்த பாவமூட்டையைச் சம் பாதித்துக்கொண்டவர்களாக இருந்த போதிலும், இந்த மாதுரு சிசு பரிபாலன விஷயத்தில் சாஸ்திர வாசனையேயிராத அந்தப் புராதன காலத்திலுங்கூட, கர்ப்ப காலத்திலும், பிரசவத்தின்போதும், பிர சவம் ஆனபிறகும் அவர்கள் சில பாது காப்பு முறைகளை அனுஷ்டித்து வந்தன ரென்றால், அது சிலாகிக்கத்தக்கதே!

அவர்கள் அனுஷ்டித்த கர்ப்பகாலத்து பாதுகாப்பு முறைகளாவன :—

1. கர்ப்பத்தின்போது சதிபதிகளைப் பிரித்து வைத்து, கர்ப்ப காலத்திலும், குழந்தைக்கு முலையூட்டும் தருவாயிலும், சம்போகத்தை அடியோடே தடுக்காமற் போனபோதிலும் குறைக்கச் செய்வது.

2. கர்ப்பிணிகளை முதல் இரண்டு மூன்று கர்ப்பங்களில், அவர்கள் பிறந்த கத்திற்கு அனுப்பி வைத்தல். அவர்கள் அங்கே அதிக சங்கோஜமின்றியும், அதிக சுயேச்சையாயும், அதிக பாதுகாப்புட னும், அதிக உழைப்பும் கவலையுமின்றியும் உல்லாசமாய்க் காலங்கழிக்கக்கூடும் என் பதே இதன் கருத்து.

3. மசக்கையின்போது, கஞ்சி, பால், மோர், பழவகைகள் முதலியன கொடுத் துப் போஷிப்பதும், அப்போது அவர் களுக்குண்டாகும் விகாரமான பசியைத் தீர்க்கும்பொருட்டு, மட்டாய் மிட்டாய் முதலிய பக்ஷணங்களைச் செய்துகொடுத் தலும்.

4. முதல் பிரசவத்தில் சில சடங்கு களைச்செய்து, விருந்துகள் முதலியன நடத்துதல். முதற்பிரசவம் மிகக் கடின மானதும், பயங்கரமானதாகவும் இருப் பதுபற்றி, கர்ப்பிணிகளின் மனதை உற் சாகப்படுத்தும்பொருட்டு இவை செய் வதேயாம்.

5. சுருங்கச் சொல்லுமளவில், கர்ப் பிணிகளுக்கு நல்ல உணவு ஊட்டி, நல்ல உடை உடுத்தி, மனது, தேகம் இவ்விரண் டையும் நன்றாய்ப் பாதுகாப்பது.

பிரசவத்தின்போதும், பிரசவத்தின் பிறகும் செய்யும் முறைகள் பின் வருவன:

1. தீட்டு என்று சொல்லி சாக்குப் போட்டு, கர்ப்ப ஸ்திரீகளைத் தனிமை யான அறையில் இருக்கச்செய்து, ஒரு வரும் 10 நாட்கள் வரைக்கும் அவர்களைப் பார்க்கவும், தொடவும்செய்யாமல் இருக் கச் செய்வது; இதனால் அவர்களைத் தொத்து வியாதிகள் பீடிக்கவொட்டாமல் தடை செய்யப்படுகிறது.

2. பிரசவமான இரண்டுநாட்கள் வரை யில் அவர்களை லங்கணம் போடுதல். "லங்கணம் பரம ஔஷதம்" என்னும் மூதுரை இப்போது சாஸ்திர சம்மதம் பெற்றிருக்கிறது.

3. வேப்பம் இலைகளைச்சொருகிவைத் தலும், வேப்பம் எண்ணெயை உபயோ கித்தலும். வேம்பின் விஷங்கொல்லித் தனம் இப்போது சாஸ்திரப்படி நிரூபித் துக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

4. பிரசவமானபிறகு தேகத்திலுள்ள சுண்ணாம்பு அதிகமாகக் குறைந்துபோகு மாதலால், அடிக்கடி அவர்களைத் தாம் பூலம் போட்டுக்கொள்ளும்படிச் செய்து அதன்மூலமாய்த் தேகத்திற்குவேண்டிய சுண்ணாம்பு சப்ளை செய்தல்.

5. கீரை தினுசுகள், பச்சை மரக்கறி கள் இவைகளை ஆகாரமாகக் கொடுத்து, அவற்றின் மூலமாய் தேகத்திலிருந்து விரயமடைந்த இரும்பை சப்ளை செய்தல்.

6. மேனாட்டார் முறையை அனு சரித்து, நாகரீகத்தின்பலனாய் இப்போது

நிராகரித்து வரும் முலைப்பால் ஊட்டு தலைக் கட்டாயப்படுத்திக் கொடுக்கச் செய்தல்.

7. போஷணையுள்ள ஆகாரங்களைக் கொடுத்து, லேசான வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும்படிச் செய்து அதனால் தேகத்திற்கு வலுவு உண்டாக்கி, கர்ப்பிணிகளுக்கு நேரிடக்கூடிய எனிமியாவைத் தடுத்தல்.

சிசுக்களுக்கும், குழந்தைகளுக்குமுண்டாகும் எனிமியாவானது, பெரும்பாலும் போஷணைக்குறைவால் உண்டாகக்கூடியது. ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் குறைந்திருப்பதும் மற்றோர்காரணம். நல்ல ஆகாரம் என்பதற்கு புஷ்டியான இரத்தம் என்றர்த்தம். ஆகாரக்குறைவென்றால், இரத்த உற்பத்திக் குறைவுபடுதல், அதாவது, இரத்தக்குறைவு அதாவது எனிமியா என்றர்த்தம்.

சர்க்கரை மருந்தாகிறது

எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி.,
ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

பண்டைக்காலத்தில் மானிடன் காரணத்துடன் போராடுவதிலும், உண்மையைத் தேடுவதிலும் இருந்தபொழுது, விநோத அசாதாரண வஸ்துக்கள் அதிகமாக விரும்பத்தக்க குணங்களையுடையனவாகக் கருதப்பட்டன. மற்றவைகளை விட மருந்து விஷயத்தில் மேற்கூறியதில் அதிக உண்மையுண்டு. சிகிச்சை வஸ்துக்களைத் தேடுவதில் பண்டைக்கால வைத்தியர்கள் நாடோறும் கையாளும் வஸ்துக்களை அவமதித்து, நூதன வஸ்துக்களை நாடினர். மருந்துகள் சுலபமாக அகப்பட்டால், அவைகளைத் தேடும் விஷயம் அவ்வளவு சுவாரசியமாயிராதென்பது அவருடைய நம்பிக்கை. முற்கால வைத்தியர் நண்டு ஓட்டிலும், பாம்புக்கண்களிலும், புலி மூளையிலும் மருந்துக் குணங்களிருந்தனவென்று எண்ணினர். ஆனால், அவர்களுக்கு நாடோறும் உபயோகிக்கும் உப்பு, சர்க்கரை முதலிய வஸ்துக்களில் திருப்தியில்லை.

சிறிதுகால முன்னிருந்துதான் உப்பு ஒரு சிறந்த மருந்தாக முன்னுக்கு வந்தது; சர்க்கரை அதற்கு மேலாயிற்று. 1885-ம் ஆண்டில் கௌல் என்னும் ஒரு ஸ்விஸ் ரணவைத்தியர், ஒழிந்த தாதுப்பொருள்கள், நீர், மூலப்பொருள்கள் இவைகளை மறுபடியுமடைய அதுவரையில் சகஜமாயுபயோகிக்கப்பட்ட உப்புக் கரைக்கப்பட்ட மருந்துக்குப் பதிலாக சர்க்கரை கலக்கப்பட்ட மருந்தை முதல் முதல் உபயோகிக்க எண்ணினர். இதைச் செய்வதில் அவர் சில சிறந்த காரணங்களைக் கொண்டிருந்தார். முதலாக சர்க்கரை சத்துக் குணங்களையுடையது; கிளர்ச்சியுண்டுபண்ணக்கூடியது. உதிர நாளங்களில் இரத்தங்கட்டிக்கொள்ளும்படிச் செய்யாது. அதுமுதற்கொண்டு சர்க்கரையின்பேரில் வைத்தியர்கள் கவனத்தைச் செலுத்த ஆரம்பித்தார்கள்.

1905-ம் ஆண்டில் பிரிட்ரிச், லானென்டர் என்னும் வைத்தியர்கள், மருந்தில் சர்க்கரை கலந்து உபயோகிப்பதை மேன்மேலும் பரவச்செய்தார்கள். இரண்டு ஆண்டுகள் கழிந்து, பீளீக் என்னும் வைத்தியர் எழுதி வெளியிட்ட ஒரு வியாசத்தில் கிளர்ச்சியை உண்டுபண்ணும் வேறெந்த திரவ பதார்த்தத்தையும் விட, சர்க்கரையை உபயோகிப்பதால் உண்டாகும் முழுநன்மைகளைக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். சர்க்கரையை மருந்துப்பொருளாகக்கருதுவது உலகெங்கும் பரவிற்று.

சர்க்கரையும், கப்பற்பிரயாணத்திலுண்டாகும் கிறுகிறுப்பு, வாந்தி முதலிய அசுகங்களும்.—புராதன வியாதிகளில் கப்பற்பிரயாணத்திலுண்டாகும் வியாதி ஒன்று. துரதிர்ஷ்டமாக இக்காலத்திலும் நமக்கு அதைப்பற்றி அதிகமாகத் தெரிகிறதில்லை.

அநேக கொள்கைகள் வெளியிடப்பட்டன. அநேக சிகிச்சைகள் பரிசோதிக்கப்பட்டன. இரத்தத்திலுள்ள வஸ்துக்களை அறியும் ரஸாயன முறைகள் மேன்மையான நிலையையடைந்தபிறகு, கப்பல் வியாதியில், இரத்தத்தில் வைத்தியர்கள் சொல்லும் புளிப்பு வஸ்துக்கள் அதிகப்படுவதினால், 'ஆஸிடோஸிஸ்' என்னும் நிலையுண்டாகிறதென்று அறியப்பட்டது. இந்த விஷயம், கப்பல் வியாதியைப்பற்றி அசாத்தியமாகச் சிந்தித்துவந்த கெனடியன் பசிபிக் புகைக்கப்பல்களைச் சேர்ந்த ஜி. எச். ஓரியல் என்பவருக்கு உபயோகமாகவிருந்தது.

சர்க்கரை மேலும் மேலும் கொடுக்கப்பட்டால், 'ஆஸிடோஸிஸ்' என்னும் புளிப்பு அதிகப்பட்ட நிலை கண்டிக்கப்படுமென்று அநேக வருஷங்களாக அறியப்பட்டிருந்தது. இந்தக் காரணத்தினால் டாக்டர் ஓரியல், கப்பல் வியாதி கேசுகளைச் சிகிச்சை செய்வதில், சர்க்கரையை உபயோகிக்கத் தீர்மானித்தார். முதல் ஆயிரம் கப்பல் வியாதி கேசுகளுக்கு வேறுமருந்து சேர்க்காமல், சர்க்கரையை வாயின் மூலமாக உள்ளுக்குக் கொடுத்தார். சர்க்கரைச் சிகிச்சையில் வியாதியஸ்தர்களெல்லாம் மிகவும் குணப்பட்டார்களென்று கண்டு அவர் வியப்பையும் ஆனந்தத்தையும் அடைந்தார். அவ்வியாதியால் அதிகம் பாதைப்பட்டவர்கள் நன்றாய்க் குணமடைந்தது வியப்பையுண்டாக்கிற்று. தலைவலி, வாந்தி, இவை போன்ற துன்பத்தை உண்டுபண்ணும் குறிகள் உடனே நீங்கின.

தாமஸமின்றி எப்பொழுதும்போலவே சர்க்கரைக் கரைந்துவிட்டது. இரத்தத்திலிருந்த புளிப்பு வஸ்துக்கள் நடுநிலைக்கு வரும்படி செய்யப்பட்டன. வாந்தி தூண்டுதல் அடங்கிற்று; மறுபடியும் வியாதியஸ்தர் உற்ஸாகமடைந்தார்.

இந்த வியாதியஸ்தர்கள், சர்க்கரை அதிகமாகவுடைய உணவை ஏற்றுக்கொண்டால் மயக்கமும் வாந்தி செய்ய உணர்ச்சியுமில்லாமலிருந்தார்கள் என்று டாக்டர் ஓரியல் கண்டுபிடித்தார். இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரைக்கலப்பைத் தகுந்த நிலையில் வைத்திருந்தபோது வியாதியஸ்தர்கள் துன்பமின்றியிருந்தார்கள். அது வரையிலும் உபயோகிக்கப்பட்டு வந்த மற்ற மருந்துகள் சர்க்கரையைவிட மிகவும் பிரயோஜனக்குறைவாயின. கப்பல் வியாதியைக் கண்டிப்பதில் சர்க்கரை மிகச் சிறந்த ஔஷதமாயிற்று.

தித்திப்புகள் கர்ப்பமாயிருக்கும்பொழுதுண்டாகும் வாந்தியைக் கண்டிக்கின்றன.—ஒருவகை வாந்திக்கும், மற்றொரு வகை வாந்திக்கும் அதிக வித்தியாசம் இல்லை. கப்பற்பிரயாணத்திலுண்டாகும் வாந்திக்கும் கர்ப்பமாயிருக்கும்பொழுது உண்டாகும் வாந்திக்கும் சிறிது ஒற்றுமையுண்டு. ஒவ்வொன்றிலும் சர்க்கரைக் குறைவுவுண்டு. 1910-ம் ஆண்டில் இது அண்டர்ஹில், ராண்ட், ஈவிங் என்னும் டாக்டர்களால் அறியப்பட்டது. 1925-ம் ஆண்டில் டாக்டர் பால் டைடஸ் என்பவர், இதில் அதிகக் கவனத்தைச் செலுத்தினார். நீரில் சர்க்கரையைக்கலந்து அதை அதிகமாகச் சுத்தம் செய்தார். டாக்டர் டைடஸ் பிரசவ வைத்தியராகையினால், அவர் வேலைமுழுவதும் உலகத்தில் குழந்தைகளை ஜனிக்கச் செய்விப்பதில் ஈடுபட்டிருந்தது. மற்ற பிரசவ வைத்தியரைப் போல், தாய் கர்ப்பகாலத்தில் கூடியவரையில் சுகமாயிருக்க வேண்டுமென்று அவர் கருதினார்.

சில ஸ்திரீகளைப் பீடிக்கும் பயங்கரமானதும், அடிக்கடி வரும்படியானதும், சக்தியைக் குறைப்பதுமான வாந்தி ஒரு பெரிய வெருளியெனப்பயந்தார். அநேக நூற்றுக்கணக்கான சிகிச்சைகள் பரிசோதிக்கப்பட்டன. கடைசியில் சர்க்கரையே தகுதியான மருந்தென்று தீர்மானிக்கப்பட்டது. டாக்டர் டைடஸ் 328 கேசுகளில் நல்ல சாக்கரை வாந்தியைக் கண்டிக்கிறதாவென்று பார்த்தார். இந்தக்கேசுகள் ஒவ்வொன்றிலும் அவர், வாந்திக்கு வரும் குறிகள் கண்டவுடனே எப்பொழுதும் தயாராய் வைத்திருந்த சர்க்கரைக் கலப்பை உதிரநாளத்தில் இன்ஜெக்ஷன் செய்தார். இந்த 328 கேசுகளிலும் சர்க்கரையைக் கொடுத்ததும் வாந்தி உடனே நீங்கிற்று.

கர்ப்பத்தில் வாந்தி எடுப்பதற்குச் சர்க்கரை கொடுப்பதன் ஆதாரமென்னவென்ருல், தாயின் தேகத்தில் சர்க்கரைக் குறைவாயிருப்பதே. இது எதனுலாகிறதென்ருல், கர்ப்பப்பையில் வளரும் குழந்தை தன் வளர்ச்சிக்கு அதிகமாகச் சர்க்கரை வேண்டுகிறது. இம்மாதிரியான சர்க்கரைப் போக்கை மறுபடியும் அடையாமற்போனுல், அநேக அசுகக்குறிகள் நேரிடுகின்றன. அவைகளில் மிகவும் துன்பத்தை விளைவிப்பது வாந்தி. இரத்தத்தில் நோராகச் சர்க்கரையை இன்ஜெக்ஷன் செய்வது சர்க்கரை அளவைத் திட்டமான நிலையில் கொண்டுவந்து எல்லாவற்றையும் மறுபடியும் சரிப்படுத்தும்.

ஜெர்மனியில் டாக்டர் காஸ்ச் என்பவர், டாக்டர் டைடஸ் என்பவரின் அனுபவம் சரியென்று சொன்ஞர். அவர், கர்ப்பத்தில் நேரிடும் வாந்திக்குமல்லாமல், வலியினுல் உண்டாகும் வாந்திக்கும் சர்க்கரைச் சிறந்த ஔஷதமெனக்கண்டுபிடித்தார். உண்ணும் உணவில் சர்க்கரை அதிகமிருந்தால் கர்ப்பமாயிருக்கும்பொழுது வாந்திக்கு வரும்படியான உணர்ச்சியிருப்பதில்லையென்று டாக்டர் யூஜெல் என்பவர் கண்டுபிடித்திருக்கிருர். இரத்தத்தில் அதிகப்புளிப்பு வஸ்துக்களிருப்பதனுல் வாந்தி வருவதைப் போக்குவது சர்க்கரையென்று அது முதற்கொண்டு உலகெங்கும் கருதப்பட்டது.

தூங்கும் வியாதிக்கு (Sleeping sickness) இரத்தத்தில் சர்க்கரைக்கலப்பது.— ஸெயின்ட் லூயியில் வெடரன்ஸ் பீரோவைச்சேர்ந்த டாக்டர் பாக்லி என்பவர், 1927-ம் ஆண்டில் அநேகமான தூங்கும் வியாதி கேசுகளைப் பார்க்கவேண்டியிருந்தது. கொடிய இன்புளுயன்ஸா ஜுரத்திற்குப் பிறகு இவ்வியாதி காணும். இது கைகளுக்கும், கால்களுக்கும் ஒருவித நடுக்கத்தைக் கொடுக்கும். யுத்தத்தின் பொழுது இன்புளுயன்ஜா கேசுகளுக்குச் சர்க்கரை இன்ஜெக்ஷன்கள் கொடுத்து திருப்திகரமாகச் சிகிச்சை செய்தது டாக்டர் பாக்லி ஞாபகத்திற்கு வந்தது. தூங்கும் வியாதி இன்புளுயன்ஜா ஜுரத்திற்குப் பிறகு அநேகமாக வருவதால் டாக்டர் பாக்லி சர்க்கரையே இவ்வியாதியையுடைய சிலருக்கு உபயோகமான மருந்தாகுமென்று நினைத்தார். அவர் அதிக மோசமான கேசுகளைப் பார்க்கவேண்டியிருந்தது. அதிக பயனில்லாமல் அநேக சிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டன.

தூங்கும் வியாதியை சிகிச்சைசெய்யக் கூடிய மருந்து இப்பொழுது இல்லை. ஆனுலும், சர்க்கரை, வியாதியஸ்தரை தம்முடைய எக்கமான நிலையிலிருந்து சற்று மாறும்படிச் செய்யக்கூடிய ஒரு சிகிச்சையாயிருந்தது. அது வாழ்வில் சிறிது பற்று வைக்கும்படிச் செய்தது. 1927-ல் நரம்பு வைத்தியத்தில் தேர்ந்த செயிண்டு லூயியில் உள்ள டாக்டர் லெலாண்ட் பி. ஆல்போர்ட் என்பவர், தூங்கும் வியாதிக்குச் சர்க்கரையை உபயோகித்து, டாக்டர் பாக்லி அடைந்த பலன்களைக் கவனித்து, அதைச் சிறிது அதிகமாகப் படிக்கவேண்டுமென்று தீர்மானித்தார். மிகவும் மோசமான நாற்பது தூங்கும் வியாதியையுடையவர்களுக்கு பத்த நாளங்களில் சர்க்கரையை அவர் இன்ஜெக்ஷன் செய்தார்.

அவருடைய கேசுகளில் 22 பேர்கள் சர்க்கரையே மருந்தாக உட்கொண்டு, சீக்கிரத்தில் அவர்களின் கேவலக்குறிகளை நீங்கி இருந்தார்கள். யாதொன்றும் பயன்படாத நிலைமின்றியிருந்த 8 கேசுகளில் ஐந்துபேருக்கு சர்க்கரை முழுதும் சுகமளித்தது. கைவிடப்பட்ட பாக்கி மூன்று கேசுகளுக்கு பாதை சற்று குறைந்தது. வலி மற்ஞெரு கொடுமான நிலை. ஆனுல், இதுவும் சர்க்கரைக்கு அடங்கிற்று. இந்த வியாதியஸ்தர் எல்லோருக்கும் தலைவலியும், வேறுவிதமான வலிகளும் நீங்கின.

எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் சர்க்கரைக் கொடுக்கப்படுகிறதோ, அவ்வளவும் பலனிருக்கிறதென்று டாக்டர் ஆல்பர்ட் கண்டுபிடித்தார். மிகவும் மோசமான கேசுகளில் அடைந்த நன்மைகள் மிகவும் சந்தோஷத்தை அளிக்கும்படியாயிருந்தன. கைகால்கள் நடுங்கும் நீடித்த கேசுகளில் பலன் அவ்வளவு திருப்திகரமா

யில்லை. ஆனாலும், இன்புளுயன்ஸாவிற்குப் பிறகுவரும் ஒருவகையான தூங்கும் வியாதிக்கு இரத்த நாளத்தின் மூலமாய்ச் சர்க்கரை கொடுக்கப்பட்டால் அது ஒரு சிறந்த மருந்தாகுமென்று டாக்டர் ஆல்பர்ட் ஸ்தாபித்தார்.

ஈரல் வியாதிகளுக்கு சர்க்கரை வைத்தியம்.—1908-ம் ஆண்டில் முதல் முதல் டாக்டர் எ. பி. பெட்டார்ட் என்பவர், ஈரல் வியாதிகளுக்குச் சர்க்கரையை உபயோகப்படுத்தலாம் என்று சொன்னார். சர்க்கரையிலுள்ள மருந்துக் குணங்களை அறிவதில் எப்பொழுதும் ஊக்கம் செலுத்திவந்த டாக்டர் ஆல்பர்ட், 1915-ம் ஆண்டில், டாக்டர் ஒபியுடன் க்ளோராபாரத்தினாலும் பாஸ்பரஸினாலும் கெட்டுப்போனமிருகங்களின் ஈரல்கள் சர்க்கரைச் சிகிச்சையினால் என்ன குணமடைகின்றனவென்று கவனிக்க ஆரம்பித்தார். இம்மிருகங்களுக்கு க்ளோரபாரம் அல்லது பாஸ்பரஸ் கொடுப்பதற்குமுன்னமே அதிக சர்க்கரைக்கொடுக்கப்பட்டிருந்தால் ஈரல் கெடுதி அதிகமாகக் குறைந்திருந்ததென்று கண்டுபிடித்தார்கள்.

அதிலிருந்து அநேக டாக்டர்கள் ஈரல் கெடுதல்களைத் தடுப்பதற்கும், ஈரல்வியாதிகளைச் சிகிச்சை செய்வதற்கும் சர்க்கரை ஒரு மருந்தாகுமென்று கருதி, அதில் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டனர்.

ஈரல் பழுதாவதை சர்க்கரை எவ்விதம் தடுக்கிறது? முதலில் சர்க்கரைக்கு விஷபதார்த்தங்களை எரிக்கும் குணம் உண்டு. அவ்வாறு செய்து அவற்றைத் தீங்கற்ற பதார்த்தங்களாக மாற்றுகின்றது. இரண்டாவது, இந்த விஷபதார்த்தங்களை அது எற்றுக்கொண்டு, மற்ற பதார்த்தங்களுடன் அவைகளைக் கலக்கச் செய்து, விஷமற்ற கலப்புப் பதார்த்தங்களை உற்பத்தி செய்கிறது. இம்மாதிரி, க்ளோரோபாரம் பாஸ்பரஸ் முதலிய விஷங்களினால் ஈரலுக்கு எற்படும் கெடுதலையைத் தவிர்க்கிறது.

1930-ம் ஆண்டில், டாக்டர்கள் ராவ்டின், ரீகல், மாரிசன் ஆகிய இவர்கள், பழுதான ஈரல்களுக்குச் சர்க்கரையினால் மற்றொரு உபயோகமும் உண்டென்று கண்டுபிடித்தனர். காமாலை உண்டாகும் போது, தேகம் மஞ்சளாய் விடுகிறது. இது பித்தநீர் இரத்தத்திற்குள் ஒழுகுவதனால் உண்டாவது. அதனால் ஈரல் அடிக்கடி பழுதடைகிறது. இரத்தமும் சாதாரண நிலையில் இருப்பதுபோல் இருக்கிறதில்லை. முக்கியமாய் இரத்தம் கட்டிப்போகிற விஷயத்தில், அதற்கு எற்பட்ட தவணைக்குள் அது கட்டுகிறதில்லை. இந்த நோயாளிகளுக்குச் சர்க்கரையைக் கொடுத்தால் அது வெறுக்கத்தக்க இக்காமாலைக்கு அனுகூலமாயிருக்கும். சரியான காலவளவிற்குள் இரத்தமும் கட்டும்.

ஈரல் வியாதிகளால் வருந்துவோர்க்கு அதிகமாக சர்க்கரைக்கொடுப்பது நல்லதென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதனால் ஈரலுக்கு க்ளைகோஜன் அல்லது பிராணிச்சர்க்கரையுற்பத்திசெய்யும் வேலை குறைகிறது. மேலும், அதற்கு ஓய்வு எற்பட்டு, அது சுகமடைவதற்கு ஹேதுவாகிறது. இதே மாதிரியாக, ஈரலின் நோய்ப்பட்ட பாகங்கள் சொஸ்தமடைவதற்கும் இது உதவியாகிறது. லேசான கேஸுகளில், ஆகாரத்துடன் அதிகமாக சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டாலே போதும். கேஸு கடினமாக இருந்தால், சர்க்கரையை நாளக்குழாய் மூலமாய் குத்தி எற்ற வேண்டும். விசேஷமான மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்படும் இந்த காலத்தில் ஈரல் வியாதிகளுக்கும் அதற்கு நேரிடும் துன்பங்களுக்கும், சர்க்கரையே சிலாக்கியமான மருந்தாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இரைப்பையில் ரணமும், சர்க்கரையும்.—இரைப்பையின் சுவற்றில் காயம் இருக்கும்போது, நோயாளி அதிகமாக உண்ணப்பார்ப்பான், எனெனில், கடினமான ஆகாரத்துண்டுகளினாலே அடிக்கடி இரணத்திற்கு அழற்சி எற்படும். அப்படியிருந்தபோதிலும், நோயாளி பிழைக்க வேண்டுமானால், அவன் ஆகாரம் எடுத்துக்கொண்டுதான் ஆகவேண்டும். இது வியன்னா, ஆல்ஜிமின் போலிக்ளினிக்கைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஜார்ஜு ரெக்டு என்பவருக்கு ஒரு பெருத்த பிரச்சனையாக இருந்

சுது. அவர் சர்க்கரையைக்கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்து, இரைப்பையில் இரண முள்ளவர்களுக்கு சர்க்கரையே விரும்பத் தக்க ஆகாரமாகுமென்றுகண்டுபிடித்தார். இந்த சர்க்கரை தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுப்பதுடன், இரைப்பையின் இரணத் திற்கு யாதொரு அழற்சியும் கொடுக்கிற தில்லை.

டாக்டர் ரெக்டு என்பவர், சரக்கரை யைக்கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்கையில், இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாகக் கலந் தால், இரைப்பையில் இரணத்தினுல் உண் டாகும் நோயும் கம்மிப்படுகிறதென்று கண்டுபிடித்தார். இது எப்படி நேரிடுகிற தென்றுல், இரைப்பையில் சுரக்கும் நீர் களின் புளிப்பைச் சர்க்கரையானது குறைத்து, அதனுல் அழற்சியை உண்டு பண்ணும் வஸ்துவைக் குறைத்துவிடு கிறது. மற்றுேர் முக்கியமான விஷய மும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அதாவது, பசி எடுக்கும்போது இரைப்பைச் சுருங்கு கிறது. சர்க்கரையைக் கொடுத்தால், சுருங்குதல் அடங்கிப்போகிறது. இம் மாதிரி இரைப்பைச் சுருங்கும்போது, இரைப்பைக்குச் சலனம் எற்படுகிறது. அப்போது பொறுக்கமுடியாத நோய் உண்டாகிறது. அந்த சமயத்தில் நோயா ளிக்குச் சர்க்கரை கொடுப்பது மிகவும் விரும்பத்தக்க விஷயம்.

இரைப்பை இரணத்தைச் சர்க்கரை சொஸ்தப்படுத்தாது. ஆனுல், அதனுல் உண்டாகும் நோயையும் அசௌகரியத் தையும் வெகுவாய்க்குறைக்கும். மேலும், இரைப்பைக்கு ஓய்வு கொடுத்து, அதன் அழற்சியைக்குறைப்பதால், மற்ற மருந்து களுக்கு இது உதவியாயிருந்து, வியாதி சொஸ்தமாவதற்கு ஹேதுவாயிருக்கிறது. இத்தகைய கேஸுகளில் சர்க்கரையை இரத்தத்தில் குத்தி எற்றவேண்டிய அவ சியமில்லை. சர்க்கரை ஜலம் குடித்தாலே போதும்.

வெட்டை ரோகத்தில் சர்க்கரையைக் குத்தி ஏற்றுவது.—வெட்டை ரோகமா னது, புராதன வியாதிகளில் ஒன்று. இந்த ரோகத்தின் கிருமியால் தேகம் பழுதாவதற்கு முன், அதைக் கொல்ல அநேக வருஷகாலம் டாக்டர்கள் அநேக வித சிகிச்சைகளைச் செய்து பார்த்தனர். எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் சிகிச்சை ஆரம்பிக் கப்படுகிறதோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு சொஸ்தம் நிச்சயம் என்று கண்டுபிடிக் கப்பட்டது. 1923-ம் ஆண்டில் முதலில் நாளக்குழாய் மூலமாய்ச் சர்க்கரையை இன்ஜெக்ஷன் செய்து பின்னர் வழக்க மான சிகிச்சையாகிய வெள்ளி உப்புக் களைக் கொடுத்துவந்தால், சீக்கிரத்தில் வியாதி சொஸ்தமாய் விடுமென்று பர் லின் டாக்டர்கள் ஷல்ட்ஜும் ரிச்சடரும் கண்டுபிடித்தனர். 1927-ம் ஆண்டில் லீப்ஜிக் டாக்டராகிய மிண்டர் என்பவர், உவகையுடன் இதன் பலன்களைக் காயப் படுத்தினுர்.

இந்த தேசத்திலுங்கூட, முதல் முதல் வெட்டை ரோகத்திற்கு சர்க்கரையை உபயோகப்படுத்தினவர்கள் உண்டு. டாக் டர்கள் ரெடிவில், பர்படர், காரிஸன் என் போர், புது பாதரஸ சாயமாகிய மர்க் யூரோக்ரோம் என்பதை இந்த வியாதி யைச் சொஸ்தப்படுத்த முதலில் உப யோகித்தார்கள். இந்த மர்க்யூரோக்ரோ முடன் சர்க்கரையைக் கலந்தால் இந்த சாயம் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்வ துடன், நோயாளிகளுக்கு இதனுல் நேரி டும் எதிர்தாக்குகளினுல் கெடுதல் ஒன் றும் வராதென்று கண்டுபிடித்தனர்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாகவிருந் தால், அந்நிய பதார்த்தங்களை இரத்தத் தில் குத்தியேற்றும்போது உண்டாகக் கூடிய அதிர்ச்சியை வரவொட்டாமல் அது காக்கும். வெட்டை ரோகத்தை விட அதிக கடூரமான ஸ்திரீ வியாதி யாகிய கிரந்திப்புண் வியாதியைச் சிகிச் சை செய்ய இது உபயோகமாக இருந்த தென்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. சர்க் கரையை ஆர்ஸபினமைனுடன் கலந்து கொடுத்தால், சாதாரணமாய் அதிர்ச்சி உண்டாகும் நோயாளிக்கு அதிர்ச்சி உண் டாகிறதேயில்லை. சில சமயங்களில் சர்க் கரையில்லாமல் கொடுத்தால் அதிர்ச்சி உண்டாகிறது.

அதிர்ச்சியும், சர்க்கரையும்.—ஒரு மனிதனுக்கு நேரிடும் விபத்துக்களில்

அதிர்ச்சி ஒரு பெருத்த விபத்து. அநேக வருஷகாலங்களாக டாக்டர்கள் அதை வெல்ல எத்தனஞ் செய்துகொண்டு வருகின்றனர். 1917-ம் ஆண்டில், டாக்டர்கள் எர்லான்கர், உட்யாட் என்பவர்கள் நாய்களில் அதிர்ச்சியை உண்டுபண்ணி, அதைக்குறைக்க சர்க்கரைக்கு வலுமையுண்டா என்பதை நிச்சயித்தனர். அதன் இரத்த ஓட்டத்தில் அதிகமாகச் சர்க்கரையை இன்ஜெக்ஷன் செய்தனர். அதன் இரத்த அமுக்குதல் கம்மிப்பட்டிருந்தது. அப்போது சரியான திட்டத்திற்கு வந்ததாகக் கண்டுபிடித்தனர். பசியோடிருந்த சதைகள் கைக்குக்கிட்டின ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொண்டன. நாடி நன்றாயும் வலுவாயும் அடிக்க ஆரம்பித்தது.

இரத்தக் குழாய்களின் சஸ்திர சிகிச்சையில் கைதேர்ந்தவரென்று பூலோகப் பிரசித்திபெற்ற டாக்டர் மதாஸ் என்பவர், அதிர்ச்சியின் ஆபத்துக்களைப்போக்க அதிக சிரமப்பட்டார். அவர்தாம், மானிடர்க்கு உண்டாகும் அதிர்ச்சியை வெல்ல சர்க்கரையை முதலில் உபயோகித்தார். சர்க்கரையானது ஜடதியில் உறிஞ்சப்பட்டு, நோயாளிகளின் தசைநார்களில் உபயோகப்படுத்தப்பட்டபடியால், கூடிய சீக்கிரத்தில் நல்ல பலன் கிட்டிற்று.

நோயாளிக்கு அநேக காரணங்களினால் கொடிய விபத்துக்கள் நேரிடலாம். குளிரில் வெகுநேரம் அடிபட்டாலாவது, பசியினாலாவது, அதிகக் களைப்பினாலாவது, இளைக்கச்செய்யும் வியாதிகளினாலாவது, பிரசவமானதும் உண்டாகும் களையினாலாவது விபத்துக்கள் நேரிடும். இந்த சம்பவங்களில், சர்க்கரைக் கலப்பை நேரில் இரத்த ஓட்டத்தில் குத்தியேற்றினால் பிராணன் மீளும். ஜீவன் ஆகிற எஞ்சின்கள் வேலைசெய்துகொண்டிருப்பதற்கு சர்க்கரை, ஜடதியில் எரியும் எரிகருப்பாகும்.

நியுமோனியாவில் சர்க்கரையின் வல்லமை.—1916-ம் ஆண்டில் வர்ஜினியாவைச்சேர்ந்த டீசர்ஸ்பர்க்கிலுள்ள காம்லியில் நியுமோனியா கேஸ்களுக்கு டாக்டர் லாரன்ஸ் லிச்பீல்டு என்பவர், நாளக்குழாய் மூலமாய் சர்க்கரையைக் குத்தியேற்றி, அதிசயமான அனுபவத்தையடைந்தார். மற்ற நிலைமைகளில் சர்க்கரை சிறந்த மருந்தாகும் என்று அவர் நம்பினார். ஆனால், 1916-ம் வருஷத்தில் தான் நியுமோனியா வியாதியஸ்தர்களுக்கு சர்க்கரை செய்யும் நன்மையை தெரிந்துகொண்டார். நியுமோனியாவால் வருந்துவோர்க்கு சர்க்கரையைக் கொடுக்கும்போது, தேகத்தில் திரவ பதார்த்தங்கள் இருக்கவேண்டிய அளவில் அவைகளை அது வைத்திருந்ததென்றும், தேகத்தின் வலுவைக் குறைக்கக்கூடிய ஒக்காளம் வரவொட்டாமல் அது தடுக்கிறதென்றும், பட்டினி கிடக்கும் தேகத்திற்கு அது வலுவைக்கொடுக்கிறதென்றும் அவர் கண்டுபிடித்தார்.

வேறு எந்த பொருளைக்காட்டிலும், அந்த நோயாளிக்கு நன்மையைச் செய்யக்கூடியது சர்க்கரையேயாம். அதன் நல்ல குணத்தினால், நிமோமினியா நோயாளியின் பார்வை உடனே விருத்தியடைந்தது. அவர்களின் நொறுங்கின முகம்போய், தேகம் பளபளப்பாய் மாற ஆரம்பித்தது; நாடி மெதுவாயும், பூரணமாயும், வலுவாயும் ஆயிற்று. இரத்த அமுக்குதல் அதிகரித்தது, நாக்கில் ஈரம் வந்தது. நோயாளி ஆகாரமும், குடிக்க நீரும் வேண்டுமென்று கேட்க ஆரம்பித்தான். ஜலாசயங்களும் குடல்களும் சுறுசுறுப்பாயின. நோயாளி அமைதியற்றாவது, மயக்கமாகவாவது இருந்தால் அவன் அமைதியடைந்து தூங்கப்போவான்.

அது முதற்கொண்டு அநேக டாக்டர்கள், சர்க்கரையினால் நோய்ப்பட்ட நுரையீரலுக்கு நேராக யாதொரு பிரயோஜனமும் இல்லாமற்போனபோதிலும், பட்டினிகிடந்து அபாயகரமான நிலையிலுள்ள தசைநார்களுக்கு ஆகாரமும் பானமும் கொடுக்க அது உபயோகமாகிறதென்று கண்டுபிடித்தனர்.

மற்ற நிலைமைகளில் சர்க்கரையின் உபயோகம்.—சர்க்கரை ஒரு சிரேஷ்டமான மருந்தென்று நிரூபித்த பிறகு, டாக்டர்கள், மற்ற நிலைமைகளில் அதன்

உபயோகத்தைக் கண்டறிய ஆரம்பித்தனர். டாக்டர் சான்ஸம் என்பவர், க்ளௌகோமா என்னும் கொடிய கண் நெருக்கடியைக் குறைக்க சர்க்கரை உபயோகமுள்ளதென்று கண்டுபிடித்தார். எல். ஆர். குத்ரி என்பவர், நாளக்குழாய்களில் சர்க்கரையைக் குத்தியேற்றும் போது, சில விதங்களான மலேரியாவினாலுண்டாகும் கைகால் பலஹீனத்தைக் கொடுக்கும்படியான குறைந்த இரத்த அமுக்குதலை அது உயர்த்தினதாகக் கண்டறிந்தார். சர்மத்தில் காணும் தீவிர அழற்சிகளையும், மருந்துகளினால் உண்டாகும் பொரிகளையும், பெம்பிகஸ் என்று சொல்லும்படியான சர்மத்தில் காணும் சில புண்களையும் சொஸ்தம் செய்வதற்கு திராக்ஷாரஸ சர்க்கரை உபயோகமாயுள்ளதென்று டாக்டர்கள் ஷோல்ட்ஜ், ரிச்டர் கண்டுபிடித்தனர். சர்க்கரைக் கலப்புக்கள் விரிந்த நாளக்குழாய்களை மூடுவதற்கும் காலில் இரத்தச்சுழற்சி விருத்தியாவதற்கும் மிகவும் உபயோகமாயிருக்கும் என்று டாக்டர்கள் ராமனுட்ஸ்கியும், கான்டோரும் கண்டுபிடித்தனர். பாதரஸத்தினால் விஷப்பட்டால், இரத்த ஓட்டத்தில் சர்க்கரையைக் குத்தியேற்றினால் அது சொஸ்தமாகுமென்று டாக்டர் டுரட்டினி என்பவர் கண்டுபிடித்தார்.

சர்க்கரையை தேகத்தின் எஞ்சின் எரிவதற்கு வேண்டிய எரிகருப்பென்று சொல்லலாம். அதனால் தேகம் வேலை செய்கிறது. தேகத்தினுடைய ஸெல்லுகள் உபயோகித்துக்கொள்வதற்கு அதிகக்கஷ்டப்பட்டு அதை மாற்ற வேண்டியதில்லை. மற்ற ஆகாரங்களைக்காட்டிலும் இது சுளுவில் தேகத்தில் உபயோகப்படுத்தக்கூடியது. அசௌகரியமான எதிர்த்தாக்குகள் இன்றி, நேராக நாளக்குழாய்களில் குத்தி ஏற்றும்படியான மருந்து இது ஒன்றே. பட்டினி கிடக்கும்போது, ஸெல்லுகள் அழியாமல் இருக்கும்படி காப்பாற்றும். தசைநார்களில் அதிகமாக ஜலமோ, திரவ பதார்த்தங்களோ இருந்தால் அவற்றைப் போக்கும். தேகத்தில் சக்தியைச்சீக்கிரத்தி லுண்டுபண்ணும்.

சர்க்கரையானது தேகத்திற்கு முக்கியமான ஓர் ஆகாரமட்டுமன்று. இது ஒரு பெருத்த மருந்துமாகும். அது கிடைப்பது அரிதன்று; அதைத் தயாரிப்பது கஷ்டமன்று; அது விஷமன்று. வியாதியைப் போக்குவதில் பூலோகத்தில் இதற்கிணையான வஸ்து வேறொன்றும் இல்லை.

தேகப்பயிற்சிகள் செய்வதற்குச் சில சாதகமான குறிப்புகள்

ஆர். இராஜகோபாலன், பி.எ.,

உதகமண்டலம்.

நான் எழுதிய முன் வியாஸத்தில் தேகப்பயிற்சி இன்னதென்பதை விவரித்துச் சொல்லி, ஒவ்வொரு மனிதனுடைய க்ஷேமத்தின்பொருட்டு, அது அத்தியாவசியம் என்பதையும் வற்புறுத்தினேன்.

ஒரு முறையைத் தேர்ந்தெடுத்ததும், அதை ஒழுங்காய்ச் செய்யவேண்டும். தேகாப்பியாஸம் செய்யும் காலத்தையும் மாற்றக்கூடாது. ஒருவன் தான் செய்யும் அப்பியாஸங்களை காலையில் செய்வதாயிருந்தால் நலம். ஆனால், காலையில் 20 நிமிஷங்கூட இதற்கென்று ஒதுக்கிவைப்பதற்குத் தனது தொழில் இடம் கொடாவிட்டால், மாலையில் செய்வதனால் பாதகமொன்றுமில்லை. ஆனால், காலத்தைமட்டும் மாற்றக்கூடாது. தினம் கொஞ்சநேரம் தேகாப்பியாஸத்திற்கென்று ஒதுக்கி வைக்கவேண்டும். தேகாப்பியாஸம் செய்யும்போது இரைப்பையில் ஆகாரம் ஒன்றும் இருக்கக்கூடாது. ஆனதுபற்றி, ஒரு ஆகாரத்திற்கு இரண்டுமணி முன்னாலாவது, பின்னாலாவது அதைச் செய்ய வேண்டும்.

தேகாப்பியாஸம்செய்கிறவனுக்கு ஆரம்பத்தில் சில கஷ்டங்கள் உண்டாகும். ஆனால், அவன் அதைரியப்பட்டுவிடக் கூடாது. உதாரணமாக, ஆரம்பத்தில் அநேக தடவைகள் ஒரு அப்பியாஸத்தைச் செய்ய முடியாது. அது அவனுடைய சக்திக்கு மீறினதாயிருக்கும். முதல் இரண்டு நாட்கள் வரையில் சதைகளில் நோய் இருக்கும். இது வரவர ஒழிந்துபோகும். சதைகள் கெட்டிப்பட்டதும், எத்தனைதரம் வேண்டுமென்றாலும் அப்பியாஸம் செய்ய முடியும். எச்சரிக்கையாக நோய் ஆரம்பிக்கும்போது ஒருநாள் இரண்டுநாள் அப்பியாஸத்தை நிறுத்திவைத்து, மறுபடியும் நோய் நின்றதும் அதை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.



ஆர். இராஜகோபாலன், பி.ஏ.

என்றைக்காகிலும் ஒருநாள், அப்பியாஸம் செய்ய முடியாமல் தேகம் அசௌக்கியமாயிருந்தால், அதனால் திகிலடைய வேண்டியதில்லை. நல்ல வஸ்தாதிகளுக்குக் கூட, சிலசமயம் தேகாப்பியாஸம் செய்வதற்கு மனம் இராது. அதனால் தேகத்தில் அசக்தம் உண்டாயிற்று என்று கருதக்கூடாது. அது சோம்பலேயொழிய வேறன்று. சோம்பலை விட்டு, அப்பியாஸம்செய்யப்புகின், தேகம் முன்போல் சரிப்பட்டுப்போகும்.

தேகாப்பியாஸ நிபுணர்கள், சுத்த ஆகாயம் அவசியம் என்று வற்புறுத்துகிறார்கள். சுத்த ஆகாயம் நல்லது. ஆனால், மறைவிடமாக அப்பியாஸம் செய்ய வேண்டுமென்று எண்ணமிருந்தால், ஒரு அறையின் ஜன்னல்களை நன்றாய்த்திறந்து விட்டு அதில் செய்யவேண்டும். நல்ல காற்று வேண்டியது அவசியம். ஆனால், குளிர்காற்று கூடாது. நாசியினால் சுவாஸிக்க வேண்டும் என்பதை மறக்கக் கூடாது.

பலத்த அப்பியாஸம் செய்தானவுடன், குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். அதனால் சர்மத்தின் சந்துகளில் இருந்துவரும் கழிவிடைகளெல்லாம் கழுவப்பட்டு, அவனுக்கு உற்சாகம் உண்டாகும். தேகாப்பியாஸம் செய்து கொஞ்ச நேரம் பொறுத்துதான் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்.

தேகாப்பியாஸம் செய்கிறவர்கள் போஷணையுள்ள ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும். போஷணையுள்ள ஆகாரம் என்றால், அநேக பதார்த்தங்கள் கூடின கனத்த ஆகாரம் அன்று. நீர் உண்ணும் ஆகாரத்தில் தேகத்தைக் கட்டும்படியான பதார்த்தங்களிருக்க வேண்டும். அதிகமாக உண்பதை எப்போதும் தவிர்க்க வேண்டும்.

முக்கியமாய் ஆகாரம் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்பட வேண்டும். அது தேகத்தில் உறிஞ்சப்பட்டால் தான், தேகத்திற்கு வேண்டிய வஸ்துக்கள்கிடைக்கும். மதாசாரங்களை ஒரு பக்கத்தில் தள்ளிவிட்டு, என்மட்டும் பேசுவதாயிருந்தால், நான் மரக்கறி உணவைக் கோருவேன். ஊனைத் தின்று ஊனைப்பெருக்குதல் இயற்கைக்கு விரோதமானது. ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி, மீன் முதலிய மாமிச ஆகாரங்களில் என்ன ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் உண்டோ, அவை யாவும் மரக்கறி உணவுகளில் இருக்கின்றன.

தேகாப்பியாஸிகளில் அநேகர், காபி, தேயிலைப்பானம், கோகோ முதலிய பானங்களை வெறுக்கிறார்கள். ஒருவன்

அடியோடே அவைகளை விட முடியாமற் போனால், மிதமாய்க் குடிக்கவேண்டும். உத்தீபன வஸ்துக்கள், தேகத்தில் தங்கியுள்ள மூலபலத்தை முறியடித்து தேகத்தைத் தளரச்செய்கின்றன.

தேகாப்பியாஸம் செய்யும்போது, மனோநிலை அவசியம் வேண்டும். தேகத்தை விருத்தி செய்வது அதுதான். அது இராவிடில், ஒரு தொழிலாளி, அக்கிலிஸ், அல்லது ஹர்குலிஸின் தேகத்தையடைய முடியும்.

தேகம் ஒரே சமமாக விருத்தியடைவதற்கு யாதொரு ஆயுதங்களின்றியே, சில வியாயாமங்கள் இங்கே எடுத்துரைப்போம்.

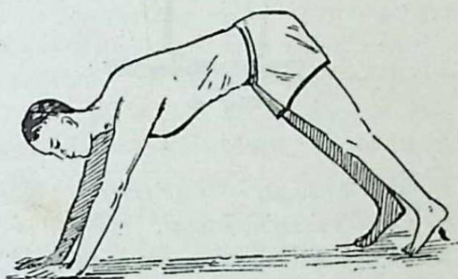
இந்தியர்களின் வியாயாமங்களில் ஜனங்களால் கொண்டாடப்பெற்ற தண்டால் என்னும் ஓர் வியாயாமத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். இது பூரணமான ஒரு முறை. இது தேகத்தின் சதைகளுக்கெல்லாம் தகுதியான வேலை கொடுக்கிறது. கீழேயுள்ள படம் 1. இந்த அப்பியாஸத்தின் சரியான நிலைமையைக் காண்பிக்கிறது.


Fig I
படம் 1

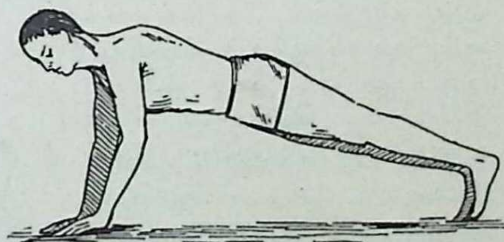
தரையில்முழங்காலிட்டுக்கொள். முழங்காலிலிருந்து 1 முழம், நாலுவிரல் தூரத்திற்கு அளந்து பார்த்துக்கொள். அந்தப் புள்ளியில் கைகளை வைத்துக்கொள். உனது கைகள் உன் மார்பு அளவிற்குக் கொஞ்சம் அதிகமாக இருக்கும்படி, அவைகளைப் பிரித்து வைத்துக்கொள். கைகளை நேராகநீட்டி, தேகத்தையுயர்த்தி அதை முழங்கால் சுட்டை விரலுக்கும் கைகளுக்கும் பேலே வைத்துக்கொள். பிருஷ்டபாகங்களைக் குதிகாலுக்குக் கீழே கொண்டுவா. ஆனால், முழங்கால்கள் தரையில்படாமல் இருக்கவேண்டும். முன் பக்கமாக அசைந்து மூக்கினால் தரையைத் தொட்டு மார்பை மட்டும் தூக்கி, இடுப்பிற்கப்புறம் உள்ள பாகங்களை கெட்டியாயும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்கும்படியாயும் வைத்துக்கொள். பிறகு முன் நிலைக்கு வந்துவிடு.

இந்த வியாயாமமானது தோட்பட்டை மார்பு, இடுப்பு, தொடைகள் இவைகள் யாவற்றிற்கும் வேலை கொடுக்கிறது. ஆனதுபற்றியே, இதைப் பூரணமான முறை என்று சொல்லப்படுகிறது.

இரண்டாவது படம் மேற்சொல்லிய வியாயாமத்தில்கொஞ்சம் மாறுதலேயைக் காண்பிக்கிறது. இது இடுப்பிற்கு மேலேயுள்ள பாகங்களுக்குத்தான் வேலை கொடுக்கிறது.


Fig 2
படம் 2

இந்தப்படத்தில் காட்டியுள்ள நிலையை எடுத்துக்கொள். கைகளும் கால்களும் நேர்க்கோட்டில் இருக்கட்டும். தலையைக் கால்கள் பக்கமாக வளைத்து, அடிவயிற்றைப்பார். மெதுவாய் மார்பை மட்டும் முன்னால் கொண்டுவந்து மூக்கினால் தரையைத் தொடு. முதல் நிலைமைக்குத் திரும்பிப்போ. முதுகில் அதிக பளுவு தோன்றும். முதுகு சதைகளை விருத்தி செய்வதற்கு இது நல்ல வியாயாமம்.


Fig 3
படம் 3

மூன்றாவதுபடமானது தோட்பட்டை, கைகள், மார்பு இந்த சதைகளின்மேல் கவனத்தைச் செலுத்துவதாகும். இந்தப் படத்தில் காட்டியிருக்கும் நிலைமையை எடுத்துக்கொள். தேகத்தைக் கெட்டியாய் வைத்துக்கொண்டு, கைகளைமட்டும் வளைத்து, தேகத்தைத்தரைக்குக்கொண்டு வா; பிறகு எழுந்திரு. அடிக்கடி இந்த அசைவுகள் செய்துவந்தால், கைகளுக்கு வலுவு கொடுக்கும்.

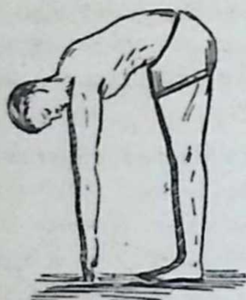


Fig 4

படம் 4

நான்காவது, வியாயாமம் இடுப்பிற்காகச் செய்யப்படுவது. இடுப்புச் சதைகளுக்குச் சரியான அசைவுகள் தேவை. முக்கியமாய் யுவர்களுக்கு இது அவசியம் வேண்டும். இது அவர்களுடைய தேக பலத்தை அதிகரிக்கச்செய்யும். நேராக நிற்கும் நிலைமையிலிருந்து மார்பை வளைப்பது தவிர வேறொன்றுமில்லை. கைகள் தரையைத் தொடும்போது கால்கள் கெட்டியாய் இருக்கவேண்டும். அதே மாதிரியாக, கூடியமட்டும் பின்பக்கமாக வளையப் பிரயத்தனப்படு. பத்து தடவை முன்னும், பத்துதடவை பின்னும்செய்து இடுப்பைச் சரியாக வைத்துக்கொள். இந்த வியாயாமத்தைச் செய்து முடித்தானபிறகு, கழுத்தைத் திருப்பினால், கழுத்துக் கோளங்களுக்கும், சதைகளுக்கும் உதவியாயிருப்பதுடன், இந்த வளையும் வியாயாமம் செய்தான பிறகு உண்டாகும் நோயையும் ஒழிக்கும்.

அடுத்தபடி செய்யவேண்டிய வியாயாமம் பஸ்கி. மாற்றி மாற்றி நிற்பதும் உட்காருவதுதான் இவ்வியாயாமம் செய்யும் முறை. இந்தியாவில் மல்ல யுத்தம் செய்வோர், இந்த வியாயாமத்தை நூற்றுக்கணக்கில் செய்வார்கள். தொடைகளை விருத்தி செய்வதில் இதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை. ஆனால், ஓடுகிறவர்கள் இந்த வியாயாமத்தைச் செய்யக்கூடாது. ஏனெனில், கால்கள் பளுவாகி ஓடமுடியாமற் போய்விடும்.

இந்தியர்கள் அடிவயிற்றைக்குறித்து யாதொரு அக்கரையும் எடுத்துக்கொள்கிறதில்லை. மல்ல யுத்தம் செய்வோரின்

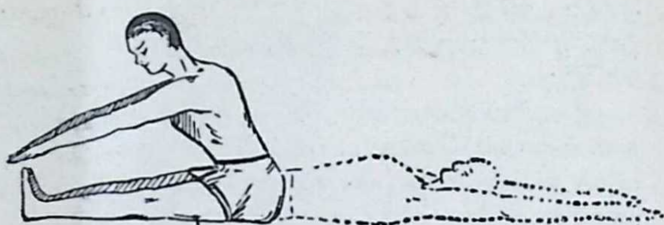


Fig 5

படம் 5

அடி வயிறு அவலக்ஷணமாயிருக்கும். ஆனால், மேனாட்டில் குத்துசண்டை செய்வோர் அடிவயிற்றைக்குறித்து அதிக ஜாக்கிரதையாயிருப்பார்கள். அடிவயிற்றின் சதைகள் விருத்தியாவதற்கு பின் வரும் வியாயாமத்தைச்செய்யவேண்டும்.

தரையில் மல்லார்ந்து படுத்துக்கொள். கைகளை தலைக்குப்பின்னால் நீட்டிக்கொள். மெதுவாய் எழுந்திருந்து 6-ம் படத்தில் இருப்பதுபோல் பாதங்களைத் தொடு.

அடிவயிற்றுச்சதைகளுக்கு இந்த வியாயாமத்தைக் கொஞ்சம் மாற்றிச் செய்வதனால் கொஞ்சம் வலுவு கொடுக்கலாம்.

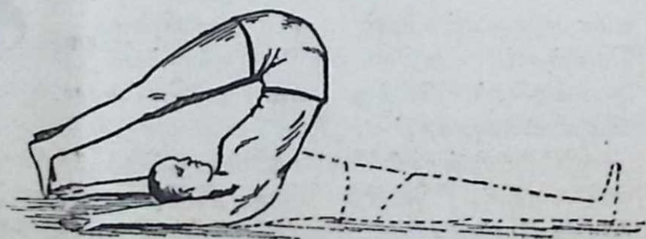
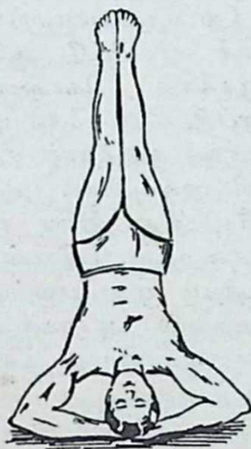


Fig 6

படம் 6

மார்புக்கு நேராக உன் கைகளை மடித்து வைத்துக்கொள். முதுகு பக்கம் கீழே படுத்துக்கொள். தரையை விட்டு கால்களைத் தூக்காமல் மெதுவாய் எழுந்திரு.

இன்னொரு வியாயாமம். இது ஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் கஷ்டமாயிருக்கும். இது 'ஹாலா ஆஸான்' என்னும் யோக நிலையை வைத்துக்கொள்வது. தரையில் மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு, படத்தில் காட்டியபடி கால்களைக்கொண்டு தலைக்கு மேலாக நீட்டப்பட்டிருக்கும் கைகளைத் தொடுதல். வீர்யவலுவுக்குறைவு இருந்தால் அதைச் சொஸ்தப்படுத்த இது உபயோகமாக இருக்கும். மேலும், பெருத்த தொந்தியை நிச்சயமாய்த் தடுக்கும்.



படம் 7

கடைசி நிலை, சிரஸ் ஆஸன் என்னும் யோகநிலை. கற்றுக்குட்டிகள் இதை முதலில் சுவற்றின் பக்கமாகக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். தலைகீழாக நின்றுகொண்டு, கைகளைப் பின்னால் கோர்த்துக்கொண்டு நிற்பதேயாம். பின்பக்கம் விழவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு இது ஒரு உபாயம். இது மூளைக்கு முதுகெலும்பு மூலமாய் விந்துவைக்கொண்டு வந்து அதற்கு உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கவல்லது என்று சொல்லப்படுகிறது. இரத்தம் முகத்தில் வந்து பாய்ந்து அதற்கு ஒரு தேஜஸைக் கொடுக்கிறது. கன்னம் மிருதுவாய் இராது.

நூதனமாய் யோகாப்பியாஸம் செய்யப்புகுவோன், எல்லா வியாயாமங்களையும் ஒரே காலத்தில் செய்ய முடியாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் கற்றுக்கொள்ளல்வேண்டும். தினம் அரைமணிநேரம் செய்தால் தேகவலுவு விருத்தியடையும்.

தேகாப்பியாஸம்செய்வதற்கு சிரத்தை மனோநிலை இவ்விரண்டும் வேண்டும். தேகம் வலுவாயிருந்தால் அதுவே சந்துஷ்டி; அதுவே கௌரவம். பார்க்கிறவர்களுக்கும் ஆனந்தமாயிருக்கும். தலைப்பாகை மாட்டிபோல் அங்கியினால் ஒரு பணிதனுயிராமல், கந்தல் உடை தரித்திருந்தபோதிலும், கிரேக்கு தேசத்துப் பதுமைகள்போல் இருப்பான். பலசாலியை இப்படி இருப்பான் என்று விவரித்துச் சொல்ல முடியாது. தானாகவே உணரவேண்டும்.

ஆரோக்கியத்தின்மேல் ஆகாரத்திற்குள்ள செல்வாக்கு

டாக்டர் எல். எ. இராமசுவாமி அய்யர்,

படகாரா.

பூலோகத்தில் ஜீவராசிகளுக்கு அத்தியாவசியமான காற்று, ஜலம், ஆகாரம் ஆகிய மூன்று வஸ்துக்களில், மானிடன் ஆகாரத்தைமட்டும் இயற்கையைவிட்டு அநேக விதங்களாக மாற்றுகிறான். தனது நாக்கின் ருசிக்குத் தக்கவாறு ஆகாரத்தைத் தயாரிக்கும்போது, அதிலுள்ள இயற்கைப் பொருள்களும் குணங்களும் அழிந்துபோய், தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலையை உண்டுபண்ணுகிறது. இயற்

கையிலிருந்து நாம் பாடம்படித்து பிராணிகள் செய்வதைக் கவனித்து, அதன்படி நடந்துகொண்டால், வியாதியினால் உண்டாகும் துன்பங்கள் இன்னவையென்று நமக்குத் தெரியவே தெரியாது. மனிதர்களுக்கும் ஜந்துக்களுக்கும் ஒரே மாதிரியான ஆகாரந்தான் இயற்கையில் கிடைக்கிறது; அதாவது, விதைகள், பழங்கள், பச்சிலைகள், மாமிசங்கள் மீன் முதலியன. நமது வீட்டு ஜந்துக்களும், காட்டில் திரியும் பிராணிகளும் இவற்றைப் பச்சையாகவே தின்கின்றன. இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய ஜலத்தையே பருகுகின்றன. அவை எவ்வளவு பலமுள்ளவையாயும் ஆரோக்கியமுள்ளவையாயும் இருக்கின்றன பார்!

நாம் நமது முன்னோர்களுடைய சரித்திரத்தை ஆராய்ந்து பார்க்கும்போது, அவர்கள் தீர்க்காயுளாய் வாழ்ந்தவர்களாயும், நோயற்றவர்களாய் வாழ்ந்தவர்களாயும், திடகாத்திர சரீர முள்ளவர்களாயும், சுகமான வாழ்வு வாழ்ந்தவர்களாயும் இருந்ததாக ஏற்படுகிறது. ஒழுங்கான ஆகாரமும், மிதமான ஆகாரமும், இயற்கை நிலையில் உள்ள ஆகாரமும் அவர்கள் உண்டுவந்ததே இதற்குக் காரணம். நமது தேசத்தவர்களின் ஆரோக்கியம் வரவரக் குறைந்துபோவதற்கு அத்தாக்ஷி என்னவென்றால், ஆஸ்பத்திரிகளில் நோயாளிகள் வருஷவாரி அதிகரித்தலும், புதிதுபுதிதாய் வியாதிகள் கிளம்புவதும், விஷக்கிருமிகள்போல் டாக்டர்கள் பெருகுவதுமேயாம். ஜனத்தொகையும் அதிகரித்துக்கொண்டிருக்கிறது. அது காலநிர்ணயமின்றி விவாகம் செய்து கொள்வதன் பலனாகும். அவ்வாறுபிறந்த குழந்தைகளோ, பலஹீனமுள்ளதாயும், ஆரோக்கியமற்றதாயும், குரூபிகளாயும் இருப்பதுமன்றி, சீக்கிரத்தில் நோய்க்கிரையாகின்றன. இதற்குக் காரணம் பெற்றோர்களின் ஆகாரத் தவறுதலேயாம். அதனால் குழந்தைகளுக்கு வலுவு குன்றிப்போகிறது. வீரியமும் காமமும் உண்டாகுமென்று கருதி, மாமிசம், சாராயம் முதலிய உத்திபனவஸ்துக்களையுண்டு அதனால் அகால கிழத்தனமும் மரணமும் சம்பவிக்கின்றன. மேனாட்டாரின் பழக்க வழக்கங்களை அனுசரித்து, மாமிசம், சாராயம் முதலியவற்றை உண்டு, நம்மவர்கள் தேகத்தைக் கெடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். வெளிநாடுகளிலிருந்து புட்டியில் போட்டு வரும் பாலுக்கும் ஆகாரத்திற்கும் ஆசை கொண்டு அவற்றை வாங்கியுண்கிறார்கள். அவற்றில் ஆகாரக்குணம் ஒன்றுமில்லாததுபற்றி, அவை தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலையை உண்டுபண்ணுகின்றன. நமது தேசத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிறைந்த பழங்கள், விதைகள், காய்கறிகள், பால், முதலியன வேண்டியவளவு இருக்கின்றன. ஆனால், அதை உண்ணாமல் இருப்பதுடன், பின் சொல்லியதை வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்துவிட்டு, நாலத்தனை முதல் ஆறத்தனைவரை அதிக விலை கொடுத்து உபயோகமற்ற வஸ்துக்களை வாங்கிச் சாப்பிட்டு ஆரோக்கியத்தைப் பாழாக்கிக் கொள்ளுகிறார்கள். தேயிலை, காப்பி, கோக்கோ முதலியவற்றை அதிகமாகக் குடித்தால் ஜீரணக்காலிலுள்ள சளி ஜவ்வுகளைக் கெடுத்துவிடுகிறது. தவிர, அது ஜீரண ரஸங்களின் சுரப்பைக் குறைத்து, பசியின்மை, அஜீரணம், மலபந்தம் முதலியவற்றை உண்டுபண்ணி, அதனால் அநேகவித வியாதிகளுக்குக் காரணமாகிறது. நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால், ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கவேண்டும். தவிர, ப்ரோடீன்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புக்கள், உப்புக்கள் முதலியனவும் இருக்கவேண்டும். இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் சிறிதளவே கிடைக்கும். ஆனால், இவையில்லாத ஆகாரத்தை உண்ணும் பக்ஷத்தில், சொறி, சிரங்கு, பெர்ரிபெர்ரி, கணமாந்தம், ஆஸ்டியோ மலேஷியா, சொத்தைப்பல், சில கண் வியாதிகள் முதலியன உண்டாகும். வெள்ளாடு, மாடுகள், பக்ஷிகள் முதலியவைகளின் ஆகாரத்திலும், பாலிலும் காய்கறிகளிலும், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்ப உண்டு. இந்த ஆகாரத்தை உண்போர்க்கு மலச்சிக்கல் உண்டாகாது. குடல்களில் விஷசம்பந்தம் உண்டாகாது. அவர்களுக்கு வியாதி அணுகாது. 100-ல் 75 பேர்களுக்கு பல் சொத்தை, வளர்ச்சி

கம்மி, பார்வைக்குறைவு இவைகள் உண்டாகின்றன. இவையே அநேக நீடித்த வியாதிகளுக்குக் காரணம்.

இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் தாவர வர்க்கத்தில் சாதாரணமாய் இருக்கின்றன. இவை மானிடர்க்கு நேராகவாவது, பால், மாமிசம் முதலியவைகளின் மூலமாயாவது சேருகின்றன. தாய்ப்பாலில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், பச்சை மரக்கறிகள், பழங்கள், இவைகள் மூலமாய்ச் சேர்ந்திருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, தாய்ப்பாலானது சிசுக்களுக்கும், பிராணிகளின் குட்டிகளுக்கும் முக்கியமானவை. இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களின் ரஸாயனத் தொகுதி இன்னதென்று இன்னும் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. ஆனால், அவைகள் உஷ்ணத்தினாலும், உலர்த்துவதினாலும், புட்டியில் போட்டு அடைப்பதினாலும், பிராணவாயுவுடன் சம்பந்தப்படுத்துவதினாலும் அழிந்து போகின்றன. இவை தேகத்தில் என்னவிதமாய் வேலைசெய்கின்றனவென்பதும் நன்றாய்த்தெரியாது. ஆனால், இவை தேகத்திற்கு உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கக்கூடியன. இதனால் ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் தேகத்தில் சுளுவில் உறிஞ்சப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு ஸெல்லும், ஜீரணமானபிறகு வெளித்தள்ளும் கழிவிடைகள் ஒழுங்காயும், கிரமமாயும் வெளியாகவேண்டும். நாகரீகத்தைச்சேர்ந்த வியாதிகளுக்கு ஆகாரத் தவறுதல்களால் நேரிடும் பலச்சிக்கலே முக்கிய காரணம் என்று ஆகார நிபுணராகிய கர்னல் மெக்காரிஸன் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். அவர் சொன்னதாவது, "ஒன்பது வருஷகாலம் என் ஜீவனார்த்தமாக வெகுதூரத்தில் ஹிமய மலையின் ஒரு பாகத்தில் இருந்து வந்தேன். அங்கே குடியிருந்தவர்களுக்கு நாகரீகம் இன்னதென்பது தெரியாது. இந்தஜாதியார் நல்ல பலசாலிகள். கிழத்தனம்வந்துங்கூட, அவர்களுடைய யௌவனம் போகவில்லை அவர்களுக்கு வம்ச விருத்தி மிகவுண்டு. அவர்கள் நெடுநாள் ஜீவித்திருந்தனர். அவர்களின் நரம்புத் தொகுதி வலுவாயிருந்தது. அவர்களை ஆஸ்தினிக்டிஸ்பெப்ஸியா, இரைப்பையில் ரணம், அப்பெண்டிஸைடிஸ், மியூகஸ் கொலைடிஸ், கான்ஸர் முதலிய வியாதிகள் அணுகினதில்லை. அவர்களை களை, கவலை, ஜலதோஷம் முதலியன பீடித்ததில்லை. தேகத்தில் உண்டாகும் வியாதிகளுக்கு தவறுதலான ஆகாரமே முக்கிய காரணம் என்று நான் நினைக்கிறேன். நாகரீகமாய் வாழும் ஜனங்களை விட வெகுதூரத்தில் நாட்டுப்புறங்களில் வசிக்கும் ஜனங்களின் தேகம் வலுவுள்ளது என்று சொல்வது வாஸ்தவமே!". கர்னல் டோர் என்பவர் சொல்லுவதாவது: "பூலோக முழுதிலும் ஆகாரத்தின் பயனும், வெள்ளையர்களின் பழக்க வழக்கங்களுமே அவர்களுடன் சம்பந்தப்பட்ட வலுவான ஜாதியார்கள் க்ஷீணதசையை அடைவதற்குக் காரணம். இவர்களுடன் சம்பந்தப்பட்டது முதல் இவர்களை வியாதி பீடிக்க ஆரம்பித்தது". இந்திய அனுபவம் நிறைந்த இந்த இரண்டு ஐரோப்பிய டாக்டர்கள் சொல்லிய அபிப்பிராயங்களே நமது தேசத்து ஜனங்களுக்குத் தகுந்த அத்தாக்ஷியாகி அவர்களுக்கு நன்மையை விளைவிக்கும் என்று நம்புகிறோம்.

கொம்புள்ள ஒரு மனிதன்.

பில்ஸாபூரில் 25 வயதுள்ள ஒரு மனிதனுக்கு, 20 வயது ஆனபிறகு அவன் தலைமேல் ஒரு கொம்பு முளைத்ததாகவும், அது ஆறு அங்குல உயரமும், 3 அங்குல சுற்றளவும் இருந்ததாகவும், அதைச் சஸ்திர சிகிச்சை செய்து எடுத்துவிட்டதாகவும், பில்ஸாபூரிலிருந்து வந்த சமாசாரத்தினால் தெரிகிறது. இம்மாதிரி கேஸ் இதுவரையில் பார்த்ததில்லை என்று டாக்டர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.—தி ரேடியோ டாக்கி அண்டு எலக்டிரிக் நியூஸ்.

பற்களைக்குறித்துச் சில சாதாரண தப்பபிப்பிராயங்கள்

டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா,

ரண வைத்தியர், பல் வைத்தியர்—அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

வைத்தியத்தொழில் செய்பவரில் ஒரு பிரிவினரால் தூண்டப்பட்டு, பொதுஜனங்கள் துரதிர்ஷ்டமாகப் பின்வரும் தப்பெண்ணங்களைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். பொது ஜனங்களும், வைத்தியர்களுங் கூட இவைகளை நம்புவதற்குக் காரணம், நாகரீகமுடையவர்களில் வாய் சம்பந்தப்பட்டதும், பற்கள் சம்பந்தப்பட்டதுமான வியாதிகள் அதிகமாகவிருப்பதே. அவர்களிடத்தில் பற்கள் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் சகஜமாயிருப்பதால், அவைகள் இயற்கையாய்ச் சம்பவிக்கின்றனவென்றும், பற்களைக் கவனிக்காமல் இருப்பதனாலன்றென்று இப்பொழுது நம்பப்படுகிறது. ஆகையினால், வைத்தியர்கள் எப்பொழுதும் வாயின் பாதுகாப்பைப்பற்றியும், பற்களின் பாதுகாப்பைப்பற்றியும் உறுதியாய்ப் பேசவேண்டும். தேவையான பல் வைத்தியத்தையும் ஆலசியமின்றிச் சொல்லவேண்டும்.

1. கர்ப்பமாயிருக்கும்பொழுது பல் வைத்தியம் செய்வது பிறவிக்குறிகளால் குழந்தையை அரூபமாகவும், பலஹீனமாகவும் செய்கிறது.

2. கர்ப்பமாயிருக்கும்பொழுது பல் சிகிச்சைசெய்தால் நோயாளிக்கு அதிர்ச்சியையுண்டுபண்ணி, கர்ப்பம் சின்னமாக வாவது போகும்; அல்லது காலத்துக்கு முன் பிரசவமாவது ஆகும்.

3. கர்ப்ப ஸ்திரீ எவ்விதமான பல் நோயினலாவது பாதைப்படுவது ஸகஜம்.

4. கர்ப்ப காலத்தில் உட்கொள்ளும் உணவிற்கும் குழந்தையின் பற்களுக்கும் சம்பந்தமில்லை. ஏனெனில், அதற்குக் குறைந்தது ஆறுமாதங்கள் கழிந்துதான் பற்கள் வெளிவருகின்றன.

5. ஒவ்வொரு குழந்தை பெறும்பொழுதும் குறைந்தது ஒரு பல்லை இழக்க வேண்டுமென்று தாய் எதிர்பார்க்க வேண்டும்.

6. குழந்தையின் ஒவ்வொரு பல்லில் ஊன்றியிருக்கும் பாகம் மிகச்சிறியது.

7. குழந்தை வாயில் கைப்பெருவிரலை வைத்துக்கொண்டு சப்பும் வழக்கம் வயதாக ஆகச் சரிப்பட்டுவிடும்.

8. வாயால் மூச்சு விடுவதும், கைப்பெருவிரலைச் சப்புவதும், குழந்தையின் மேல் தாடையை முன்னுக்கு வரவும் வராமலிருக்கவும் செய்யாது.

9. கெட்டுப்போன பால் பற்களினுல் நீடித்திருக்கும் பற்களுக்கு யாதொரு கெடுதலும் நேரிடாது.

10. ஈறில் வரும் கட்டிக் கரைந்துவிட்டால், அதை உண்டாக்கின பல் மறுபடியும் சரியாய்விடும்.

11. சுருட்டுப்பிடிப்பது பல்நோயைத் தீர்க்கும்.

12. மண் எண்ணெயில் ஒரு பொட்டு விடுவதனுல் சொத்தைப் பல்லின் நோய் உடனே நீங்கும்.

13. பற்களின் அழிவு சிலவகைக் கிருமிகளினுல் உண்டாகிறது.

14. கெட்டுப்போன பல்லை எடுத்துவிடுவது மனிதர்க்கு வரக்கூடிய வியாதிகளையெல்லாம் நீக்கும்.

15. லக்ஷணத்தை உத்தேசித்து ஒரு பல்லை எடுத்துவிட்டால் துன்பம் உடனே நீங்கிவிடும்.

16. பல்லை எடுத்துவிட்டவுடனே அடிக்கடி வாயை அலம்பினுல் புண் நன்ருக ஆறிவிடும்.

18. ஒரு பல்லின் நரம்பு எடுபட்டால் அந்த நரம்பினுலுண்டாகும் பாதை நீங்கிவிடும்.

19. இடையூறின்றி ஒருவருடைய நீடித்திருக்கக்கூடிய பல் திடீரென்று விழுந்து விட்டால் அவருடைய மரணம் சீக்கிரத்திலிருக்கும்.

20. பற்களுக்குக்குடைப்போன்ற தங்க மூடிகள் போடுவது ஆரோக்கியத்திற்குக் கேட்டை விளைவிக்கும்.

21. ஒரு பல்லுக்குத் தங்க உரைப் போட்டுக்கொண்ட பிறகு பொய் சொல்லக்கூடாது.

22. மேல் தாடையிலிருந்து பல்லைப் பிடுங்கியெடுப்பது கண்களுக்கு ஆபத்து.

23. கடினமான வஸ்துக்களை மெல்லுவது பற்களை பலஹீனப்படுத்தும்.

24. பல் வைத்தியரால் சுரண்டிச் சுத்தஞ் செய்யப்பட்டால் பற்கள் பலஹீனமடைகின்றன.

25. பையோரியா ஆல்வியலோரிஸ் குணமடைகிறதில்லை.

26. பல்லைப் பிடுங்க அதிக அவசியம் ஏற்படும்பொழுதாவது, அல்லது அழுகின பற்களைப் பழுதுபார்ப்பதற்காவதுதான் பல் வைத்தியரிடம் போகவேண்டும்.

ஆரோக்கியத்தையும் அழகையும்பற்றிய குறிப்புகள்.

நீங்கள் அழகாயிருக்கலாம்!

நாம் அடிக்கடி அழகாயிருக்கும் ஒரு நண்பரைக்கண்டு மனம் களிக்கிறோம். ஆனால், நம்மில் அநேகர் அவ்விஷயத்தை மேலும் ஆராய்ந்து, ஏன் ஒருத்தி அழகாயிருக்கிறாளென்று அறிகிறதில்லை. அப்படிச்செய்தோமானால், ஒருவேளை நாம் அநேக விஷயங்களைத் தெரிந்து, அவைகளை நம் நன்மைக்கு உபயோகிக்கக்கூடும்

சில ஸ்திரீகள் நன்றாய் ஆடை தரிப்பதினாலும், சிலர் நேர்த்தியாகத் தலையை வாரிப் பின்னலிடுவதினாலும், சிலர் தேக வளர்ச்சியினாலும், மற்றுஞ் சிலர் இனிய நடவடிக்கைகளினாலும், அல்லது தீவிர புத்திசாதுர்யத்தினாலும் அழகையுண்டு பண்ணிக்கொள்கிறார்கள்.

ஆகையினால், அழகு ஒரு சுலபமான விஷயமல்லவென்று நாம் அறிகிறோம். அழகு அநேக குணங்கள் சேர்ந்தது. அதன் மூன்று முக்கியகுணங்கள் தேகத்துடனும் மனத்துடனும் ஆன்மாவுடனும் சம்பந்தப்பட்டன. நாம் அடைய முயலும் பூரண அழகு, மேற்கூறிய மூன்று குணங்களும் இசைந்து மேம்பட்டிருப்பதினால் உண்டாகிறது.

பார்வைக்கு மிகவும் லக்ஷணமாயிருக்கும் ஸ்திரீகள்கூட, மந்தபுத்தியுடையவர்களாயிருந்தால், நமக்குப் பிடிக்கிறதில்லை. இயற்கையாகவே அவலக்ஷணமாயிருக்கும் ஸ்திரீகள் சிலர் அதிக புத்திசாலிகளாயிருப்பதனால் நாம் அவர்களிடம் இழுக்கப்படுகிறோம். ஆனால், ஒரு விஷயத்தில் குறைந்ததும், மற்றொரு விஷயத்தில் மேம்பட்டதுமான வளர்ச்சியில் ஒருவர் திருப்தியடைவதற்குக் காரணமில்லை.

அங்கப்பழுது யாதுமில்லாத ஒரு ஸ்திரீக்கு மனதும் சுத்தமாயிருந்தால், அவளே லக்ஷணமுள்ளவள். புத்தியை மட்டும் விருத்திசெய்யும் ஸ்திரீயானவள், தேகத்தையும் விருத்தி செய்தால் நன்மையுண்டு. உண்மையான அழகு தேகம், மனது, ஆன்மா மூன்றும் ஒருங்கே விருத்தி அடைந்திருப்பவர்களிடந்தான் இருக்கும். இதை அடைவதற்கு நாம் யாரென்று அறிந்துகொள்ள வேண்டும். 'நீ' என்பது உனது எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், ஆசைகள் இவற்றால் ஆனது. ஆனால், 'அது எப்படி?' நான் யார் என்று எனக்கு நன்றாய்த் தெரியும். நான் அழகாய் இருக்க விரும்புகிறேன் என்பது நிச்சயம் என்று கேட்கக்கூடும். அது வாஸ்தவந்தான். ஆனால்,

நீ விரும்பும் அழகை, நீ மனதினுல் நினைப்பதை விட்டுவிட்டு, நீ சாமானியமானவள் என்றே நினைக்கிறுய்.

இந்த அழகின் கல்ஞானத்தில், மேல், உள், ஆன்மா, தேகம் முதலிய எல்லா விஷயங்களையும் குறித்து நான் சொல்ல நினைக்கிறேன். ஏனெனில், அவைகளுக்கு ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமுண்டு. ஒன்றைத்தள்ளிவிட்டு மற்றென்றைமட்டும் விருத்திசெய்யும் முறையில் பலனிராது.

கடையில் விற்கப்பட்ட பூசுமருந்துகளையெல்லாம் பூசி, முகத்தில் சர்மம் சுருங்குதலை ஒழிக்கப்பார்க்கிறேம்; மனேவேஷ்டையிருந்தால் சர்மம் சுருங்கும். தினம் "நான் ஆரோக்கியமாயிருக்கிறேன்; வலுவாயிருக்கிறேன்; சந்துஷ்டியாய் இருக்கிறேன்" என்று மனதில் சதா தியானம் செய்துகொண்டு, ஆரோக்கிய வழியில் நடக்காமற்போனல், உன்னை டாக்டர் வந்து பார்வையிடும்படியாக வரும்.

உன்னை நீ அறியவேண்டும்

ஒப்பில்லாத ஆரோக்கியம், அந்தம் இவைகளை அடைய விரும்பினல், நம்மை நாம் தெரிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம். இதற்குத்தான் ஸைகாலஜி அல்லது 'ஆன்ம சாஸ்திரம்' என்று பெயர். 'சைகி' என்ருல் 'ஆன்மா', 'லாகாஸ்' என்ருல் சாஸ்திரம், அறிவு. ஸைகாலஜி என்ருல் ஆன்மாவைக்குறித்த சாஸ்திரம் என்று பெயர். நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு ஆன்மாவானதுபற்றி, நம்முடைய ஜீவாத்மாவைப்பற்றி, அறிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம். முயற்சியில்லாவிட்டால், ஒரு ஞானமும் பலிக்காது. ஆன்ம சாஸ்திரத்தில் பலன் அடையவேண்டுமானல் விடாமல் முயற்சி வேண்டும்.

மனதிற்கும் ஆன்மாவிற்கும் வித்தியாஸம் ஒன்றும் வைக்கவேண்டியதில்லை. நுணுக்கி நுணுக்கிப் பார்த்தால், நாம் ஆரோக்கியமானதும், சம்பூரணமானதுமான தேஹிகளாக ஆவதற்கு நமக்குப் போதுமான ஆன்மஞானமுண்டாகாது.

மனதைப்போல இருக்கும் தேகம். மனது கெட்டுப்போனல் தேகமும் கெட்டுப்போகும். இதை நீ ஒத்துக்கொள்ள மாட்டாய். ஆகிலும் இது வாஸ்தவமே. இதை நிரூபித்துப் பார். ஆன்ம சாஸ்திரத்தில் இரண்டு பெருத்த வகுப்புகள் உண்டு. அவையாவன: வகுத்தல், ஆலோசித்தல். உனது கஷ்டங்களை வகுத்துக்கொண்டேபோனல் மூலகாரணம் ஏற்படும். நிதானமாய் ஆலோசித்துப் பார்த்தால் கஷ்டத்தை வெல்லலாம். பழுதுபோனதேகத்தில், ஆரோக்கியமான மனதாவது, ஆன்மாவாவது தங்கியிராது. கொஞ்சநாளைக்கெல்லாம் அது தனக்கு வேண்டிய இடத்தைத் தேடிக்கொள்ளும்.

உண்மையான 'நீ' யார்?

ஒரு மின்சார விளக்கு பல்ப் எடுத்துக்கொண்டு, கணக்கில்லாத வஸ்துக்களால் செய்யப்பட்ட ஷேடினல் மூடினல், வெளிச்சம் மங்கலாயிருக்கும். மானிடர் அம்மாதிரியான விளக்கு போன்றவர்கள். ஆன்மாவானது, சக்தியுள்ளது, பூரணமானது, அழகானது. ஆனல், அதற்கு மேல் மூடப்பட்டிருக்கும் உரையோ, அசங்கியையினலும், தப்பெண்ணத்தினலும், அழிக்கும் உணர்ச்சியினலும் செய்யப்பட்டது. அது எவ்வளவு பரிபூரணமான வஸ்துவாக இருந்தபோதிலும், அதன் மேல் மூடிகளினல் மங்கலாய் விடுகிறது. அதன் வெளிச்சம், அதன் அபாரமான சக்திக்கு ஒத்திட்டுப் பார்த்தால் கொஞ்சமாயிருக்கிறது. ஆனது பற்றி, நமது குற்றங்குறைகள் இன்னவை என்பதை கவனிக்கவேண்டும். நிஜமான ஆத்மஸ்வரூபத்தை அறிய முயலவேண்டும். உனது பூரணமான அந்தமானது அந்த ஸ்வரூபத்தில்தான் இருக்கிறது. நீ அதே மாதிரி ஆக முடியும். புழுகானது ஒரே நாளில் வண்ணத்திப் பூச்சியாக தான் எவ்விதம் மாறக்கூடும் என்று கனவிலுங்கூட நினைக்காது. அதேமாதிரி ஒரு ஸ்திரீக்குத் தான் எம்மாதிரியாக மாறக்கூடும் என்பது தோன்ருது. அவள் அறியாமை என்கிற கூண்டில் உறங்கிக்கொண்டிருக்கிருள். இந்தக் கூண்டைத் தள்ளிவிட்டு, ஆரோக்கியம், அன்பு, ஊழியம், ஜெயம் என்கிற சூரிய வெளிச்சத்தில் வரலாம்.

இதற்கு முதல் முதல் செய்யவேண்டியது தன்னைத்தான் அறிதலேயாம். உன்னுள், ஒரு பூரணமானதும், அழகானதும், ஆரோக்கியமுள்ளதும், அபாரசக்தியையுடையதுமான ஒரு வஸ்து உறங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. எதைப்போல் நீ இருக்க விரும்புகிறாயோ, அதை நீ அறி. அதை உன் மனதில் நன்றாய்ப் பதிய வைத்துக்கொள். அதைப்போல் ஆக வேண்டுமென்றே நீ சதா சிந்தி. எப்படி ஒரு பையன் சதா ஒரு கல் விக்கிரகத்தை உற்றுப் பார்த்துக்கொண்டே இருந்து கடைசியில் அதேமாதிரி ஆய்விட்டானோ, அதுபோலவே நீயும், நீ உன் ஆத்மாவின் ஸ்வரூபத்தை அறிந்து அம்மாதிரியே ஆக விரும்பு.

அழகு விஷயத்தில் சில கூடாதவைகள்

முகத்தை அலம்பித் துடைக்கும்போது நாசிப்பக்கமாக மேலே தேய்க்க மறக்காதே. இதனால் முகத்தில் கோடுகள் விழாது. முகம் மழமழவென்றிருக்க இது உதவும்.

ஸ்நானம் செய்வதற்கு வெந்நீரோ, குளிர்ந்த நீரோ தனிப்பட உபயோகிக்காதே. இரவில் வெந்நீர் ஸ்நானமும், காலையில் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானமும் எடுத்துக்கொள்வது ஒரு நல்ல விதி.

நல்ல நடை விரும்பினால், இறுக்கிய பாதரக்ஷைகளைத் தரிக்காதே. ஒரு சிறிய பாதரக்ஷையானது பாதத்தைச் சுபாவமாய் இருப்பதை விட்டு, வேறுவிதமாய் மாற்றிவிடும்.

தேகத்தை அழகாய்வைத்துக்கொள்ள இச்சிப்பது அகம்பாவம் என்று நினைக்காதே. அழகுக்கு ஆரோக்கியம் முதற்பொருள். எவள் அழகாயிருக்கிறாளோ, அவளுக்குச் சுத்தமான இரத்தம் உண்டு என்றர்த்தம். அவள் மனது சுத்தமாயும் தேகம் ஆரோக்கியமாயும் இருக்கும்.

தித்திப்புப் பண்டங்களை அதிகமாக உண்ணாதே.

தினம் அநேக டம்ளர் ஜலம் அருந்த மறவாதே.

வாரத்தில் இரண்டுநாட்களாவது, மாமிசம் உண்ண மறவாதே, எப்போதாகிலும் ஒருவேளை பழங்களுசுகளே மத்தியான்ன போஜனமாகச் சாப்பிடுவது நலம்.

உன்னுடைய ஆரோக்கியம், ரூபம் இது விஷயங்களில் 10 வருஷம் முன்னேக்கிப்பார். தேகம் பழுதாகிற வரையிலும் காலஹரணம் செய்து, கடைசியில் கண்டபடி அதைத் திருத்த முயலாதே.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

ஜலத்தில் ஒன்பது நூதன வகைகள்.—ஜலத்தை இதுகாறும் ஒரு சாதாரணமான கலப்பு என்று நம்பப்பட்டு இருந்தது. ஆனால், தற்காலத்திய ரஸாயன சாஸ்திரிகள், அது வாஸ்தவமல்லவென்று சொல்கிறார்கள். ஜலம் ஒன்றாக இருப்பதை விட்டு, இப்போது 9 வகை ஜலங்களும், இன்னும் நானாவிதமான ஜலங்களும் இருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. பரிசுத்தமான ஜலம் உண்டென்று சில மாதங்களுக்குமுன் வரையிலும் ஒருவருக்கும் தெரியாது. ஆனால், இதுவரையில் கிடைத்துள்ள பரிசுத்தமான ஜலத்தில் சாதாரணமான ஜலத்தைவிட ஒன்பதில் ஒரு பங்கு அதிக கனமுள்ள மற்றொரு ஜலமானது குறைந்தது ஒரு மிலியனில் 12 பங்கு இருப்பதாகத் தெரிகிறது. இதைவிட கனம் அதிகமுள்ள மற்றொரு ஜலம் இருப்பதாகவும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், அது கொஞ்சமாயிருப்பதால் சுத்தமாக இராது.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

* * *

பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்குப் பால் சப்ளை.—மூன்றில் ஒன்று பயின்டு அரை பென்னி வீதம் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்குப் பால் சப்ளை செய்து வந்ததில், இங்கிலாந்தில் இப்போது போஷணைக்குறைவால் உண்டாகும் வியா

திகளாகிய எனீமியா, க்ஷயரோகம், கணமாந்தம் முதலியன மிகவும் குறைந்து போய்விட்டன. 20 வருஷங்களுக்குமுன் எட்டில் ஒரு குழந்தைக்குப் போஷணைக் குறைவு இருந்தது. இப்போது இருபதில் ஒன்றுக்குத்தான் இருக்கிறது. இது ஒரு லாபகரமான விஷயம். இந்தியாவில் இலவசமாகவாவது, கரம்மி விலைக்காவது பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு ஏன் பால் சப்ளை செய்யக்கூடாது?—கிட்ரெஷர் செஸ்டு.

* * *

மனிதன் 200 வயது ஜீவித்திருக்கலாம்.—அமெரிக்கா தேசத்தவரும், சிகாகோ சர்வ கலாசாலையில் மாஜி ஆராய்ச்சித்தொழிலின் ஈடுபட்டிருந்தவரும், தற்காலம் சிலோனில் இருப்பவருமான டாக்டர் ஈ. எச். பேகர் என்பவர், மனிதன் 200 வயது வரைக்கும் ஜீவித்திருக்க ஒரு முறை கண்டுபிடித்திருக்கிறாராம்.

இதற்குச் சில கடற்பூண்டுகளை சாப்பிடச்சொல்லி சிபார்சு செய்கிறார். கடலுக்கு அருகாமையில் வசித்துவந்த பூர்விக மனிதனும், காட்டு மிராண்டிகளும் இந்த ஆகாரத்தைப் புசித்து வந்ததாகத் தெரிகிறது. இதுவே அவர்கள் வியாதியின்றி வாழ்ந்ததற்குக் காரணமாயிருந்ததென்று தற்காலத்திய சாஸ்திரத்தின் அபிப்பிராயம்.

15 வருஷ காலமாக, இது விஷயமாக இவர் ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறார். இயற்கை முறைகளை அனுசரித்து நெடுநாள் வாழ்வதாயிருக்க, சீக்கிரம் மரணமடைவதில் அவருக்கு இஷ்டமில்லை. அவர் கண்டுபிடித்திருக்கும் முறைப்படி, தன் தேகத்தில் விரயப்பட்ட கொழுப்பு இப்போது கூடி வந்திருக்கிறதாகச் சொல்லுகிறார்.

டாக்டர் பேகருக்கு இப்போது வயது 70. யோகிகளின் வாழ்க்கையைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக இந்தியாவிற்கு வரப்போகிறார்.—ப்ராக்டிகல் மெடிஸன்.

* * *

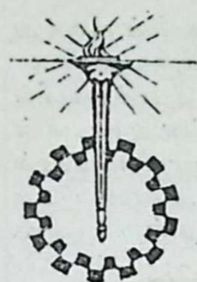
துர்க்கந்தமான நாற்றத்திற்கு ஜவாப்தாரி.—பார்கர் எல். டி. முனிஸிபல் ஸானிடேஷன் 1934—மே, பக்கம் 166.—சாக்கடை நீரை அப்புறப்படுத்த ஒரு முனிஸிபாலிடியார் செய்யும் எத்தனத்தில், அக்கம்பக்கத்திலுள்ள வீட்டுக்காரர்களுக்கு ஒரு கெடுதலோ, அசுகமோ, அசௌகரியமோ நேரும் பக்ஷத்தில் அவர்கள் சொந்தக்காரர்களுக்கு நஷ்டம் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டுமென்று நியாயஸ்தலங்களில் தீர்மானமாகி இருக்கிறது. முக்கியமாய் இந்தச் சட்டம் துர்க்கந்தமான நாற்றத்திற்கே உரித்தானது.

இன்னும் பெருத்த நியாயஸ்தலங்களிலுங்கூட, இம்மாதிரி தீர்ப்பாகியிருக்கிறது. அதாவது, ஒரு வீட்டின் சொந்தக்காரருக்கு, தனக்கு வரும்படியான காற்று சுத்தமாயிருக்கவேண்டிய ஓர் உரிமையுண்டு. சாக்கடைக்கால் முதலியவைகளிலிருந்து கிளம்பும் துர்க்கந்தமான நாற்றம் அந்தக் காற்றில் கலக்கக்கூடாது.

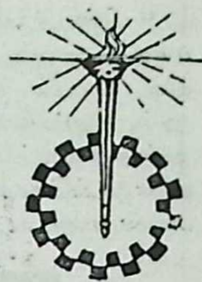
அதாவது, ஒரு நகரத்துப் பரிபாலன கர்த்தர்கள், தங்களுடைய நிலத்திலிருந்து கெட்ட காற்று, துர்நாற்றம் முதலியவற்றை வெளிவிட்டு, இயற்கையாயுள்ள காற்றை அசுத்தப்படுத்தி, அருகிலுள்ள சொத்துக்காரர்களுக்கு நஷ்டமோ, அசௌகரியமோ, அசௌக்கியமோ உண்டுபண்ணக்கூடாது. காற்று இயற்கையான மணத்துடன் ஒவ்வொரு வீட்டுக்காரரும் அனுபவிக்க வேண்டியது நியாயம். அந்தக் காற்று சாக்கடைக்கால் முதலியவற்றிலிருந்து கிளம்பும் துர்க்கந்தத்தால் அசுத்தப்பட்டு, அதனால் வீட்டுக்காரர்களின் உரிமை போய்விடும் பக்ஷத்தில், நகர பரிபாலன கர்த்தாக்கள் நஷ்டம் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டும்.—(ஜி. எச். எப்.)—நாஷனல் ஹெல்த் ரிவியூ.

பொருளடக்கம்.

தொகுதி 12, பகுதி 5] [மே, 1935.







ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

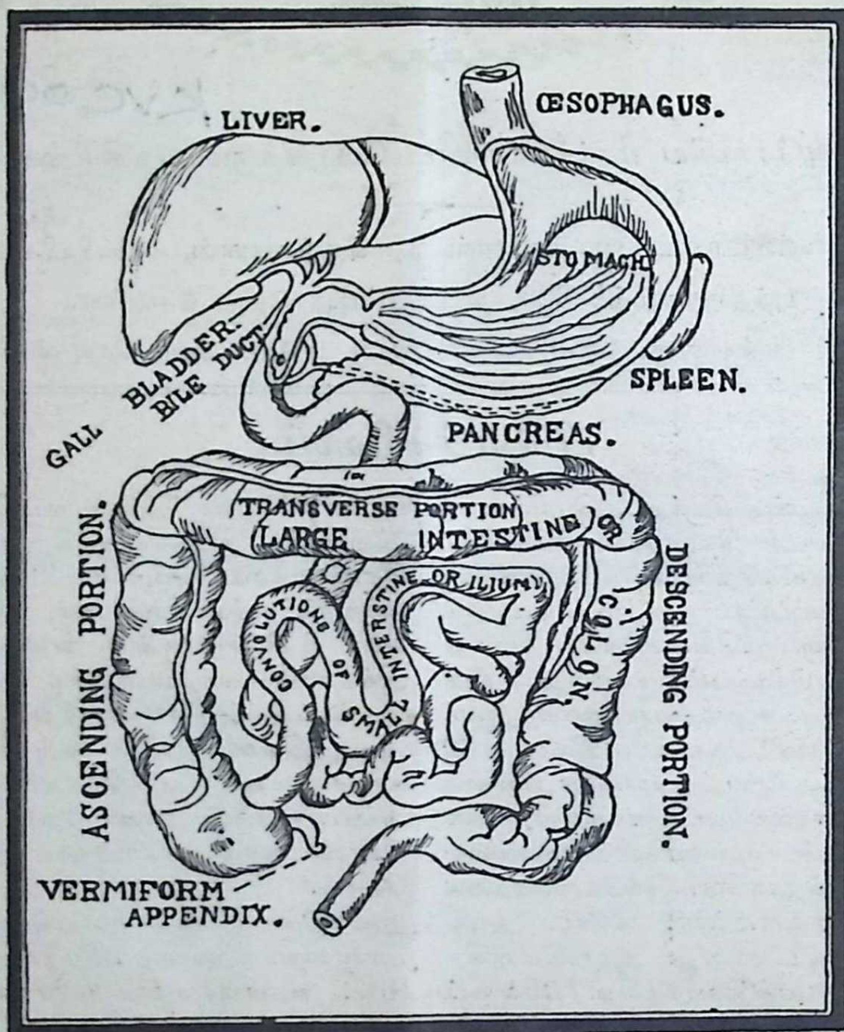
பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

பிளெச்சரிஸம்.

1900-ம் ஆண்டிலிருந்து அமெரிக்காவிலிருந்த மிஸ்டர் ஹொரேஸ் பிளெச்சர் என்பவரால் உபதேசிக்கப்பட்டு எங்கும் பரவச்செய்யப்பட்ட ஒரு புதிய உணவுக் கொள்கைக்கு 'பிளெச்சரிஸம்' என்று பெயர் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இக் கொள்கையைக் கண்டிப்பாயனுசரித்துவந்தால், இதுமானிடர்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், நீண்ட ஆயுளையும் அளிக்குமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இக் கொள்கையின் முக்கிய விதி உணவை நன்றாக மெல்லுவதே. இக்கொள்கையில் ஒன்றும் நூதனமில்லை. நீண்ட ஆயுள் என்கிற கட்டிடமானது ஆகாரமென்கிற உறுதியான அஸ்திவாரத்தின்பேரில் கட்டப்பட்டு, போஷணம், மெல்லுவது, ஜீரணம், பரிணாமம் என்கிற நான்கு பலத்த தூண்களினால் தாங்கப்பட்டிருக்க வேண்டுமென்று உண்மையில் நம் நாட்டில் வெகுகால முன்னிருந்தே கருதப்பட்டிருக்கிறது. மனு என்பவரின் புத்திரரான பிருகு என்பவர், மனிதனின் அகால மரணத்திற்குத் தவறான உணவு காரணமென்று சொல்லியிருக்கிறார். தவறான உணவில், அதன் குணமும் பரிமாணமும் தவிர, அதை உட்கொள்ளும் முறையும் அடங்கியிருக்கிறது. தமது கொள்கையை முழுமையும் அனுசரித்து வந்த பிளெச்சர் என்பவர், 100 ஆண்டுகள் ஜீவித்திருக்க எதிர்பார்த்தும், அந்தோ! சாதாரணமாக யாவரும் இறக்கக்கூடும் 70 வயதில் இறந்தார். அவர் கொள்கையில் என்ன தவறு? உட்கொள்வதற்குப் போஷிக்கும் உணவுப்பொருள்களை அவர் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டதாக நாம் வைத்துக்கொள்வோம். பிறகு, உணவை நன்றாக மெல்லுவதற்கு இரண்டு விஷயங்கள் முக்கியமானவை. அவை, பரிமாணமும் காலமும். உணவு சற்று பரிமாணமுடையதாக இருக்கவேண்டும்; அதை மெல்லுவதற்குப் போதுமான நேரம் கொடுக்க வேண்டும். உணவிலிருந்து பரிமாணம் உடைய அல்லது ஜீரணக்குறைவுள்ள வஸ்துக்களை அடியோடு விலக்குவது மிஸ்டர் பிளெச்சரின் கொள்கையிலுள்ள பிசகு. பிளெச்செரிஸத்தின் தவறைப் பற்றி குட் ஹெல்த் (அமெரிக்கா) என்னும் பத்திரிகை இம்மாதிரி சொல்லுகிறது:—

"மிஸ்டர் பிளெச்சர், துரதிர்ஷ்டவசமாக உணவைப் பாதித்திரவமாகும் வரையில் வாயில் வைத்திருக்கவேண்டுமென்றும், அப்படிச் செய்யமுடியாத எந்த வஸ்துவையும் விலக்கவேண்டுமென்றும் எண்ணங்கொண்டார். அதாவது, பரிமாணமுடைய அல்லது ஜீரணக்குறைடார்கள். குடலின் அசைவுகளின் கருத்து உணவின் மிச்சங்களை விலக்குவதுமல்லாமல், உடலின் தீங்கான போக்குகளில் ஒன்றானதும், மூத்திரம் அல்லது உடலின் மற்றெந்த போக்குப் பொருளைப்போல் உடனே விலக்கவேண்டியதுமான பித்த நீரை வெளிப்படுத்துவதென்ற விஷ



ஜீரணக்கருவிகள்—ஜீரண சக்தி கெட்டுப்போனால், அகால மரணம் சம்பவிக்கும்.

வான எவ்வித வஸ்துக்களையும் உணவிலிருந்து ஜாக்கிரதையாக விலக்கவேண்டுமென்பதே. இவ்வழக்கத்தினால் இயற்கையாய் விளைந்ததென்னவென்றால், குடலின் சுறுசுறுப்பு அதிகமாகக் குறைந்துவிட்டது; இதை அனுசரித்தவர்களில் அநேகர் மலச்சிக்கலினால் துன்பப்பட்டயத்தை மிஸ்டர் பிளெச்சர் கவனிக்கவில்லை.

பிளெச்சருக்கும், அவர் கொள்கையை அனுசரித்தவர்களுக்கும் அதிக பித்தம் எற்பட்டு, அதனால் அதிக துக்கரமான தீமை விளைந்தது. பிரொபஸர் வில்லியம் ஜேம்ஸ் என்பவர் பின்வருமாறு கூறினர்:

'பிளெச்சரிஸத்தை மூன்று மாதங்கள் அனுசரித்தேன். அதை நான் கடைசியில் கைவிடும்படி ஆயிற்று. அது என்னைக் கிட்டத்தட்டக் கொன்றுவிட்டது'. இந்தத் துரதிர்ஷ்டமான பிசகு பிளெச்சரின் கொள்கையை உடைத்து, எழுதுபவரின் அபிப்பிராயப்படி காற்றுப்பை சம்பந்தப்பட்ட 'பிராங்கைடிஸ்' என்னும் தீர்க்கரோகத்தினால் அவர் அகாலமாக மாளும்படியும் செய்தது".

'பிளெச்சரிஸம்' என்பது இந்தியாவில் பரவாமற்போனாலும், நம்மவர் இங்கே பிளெச்சரிஸத்திற்கு மாறானதும், ஆரோக்கியத்திற்கும் நீண்ட ஆயுளுக்கும் அதைப் போல் கேடானதுமான ஒருவித இஸத்தை—வேண்டுமானால் அதைக் 'கல்பிஸம்' (அதாவது, விழுங்குங் கொள்கை) என்று சொல்லலாம்—அனுசரித்து வருகிறார்கள். முதலில், அவர்களின் உணவுகள், சத்துக்களும் தாதுப் பொருள்களுமின்றியிருக்கின்றன. இரண்டாவதாக, அவர்களுக்கு உணவை மெல்லப் போதுமான காலமுமிருக்கிறதில்லை: அதைச் செய்ய விருப்பமுமிருக்கிறதில்லை.

உணவுகளும் அதிகமாகச் சமைக்கப்பட்டு, மிகவும் மிருதுவாக்கப்படுகின்றன. ஜீரணத்திற்கு மிகவும் முக்கியமாய் வேண்டியிருக்கிற உமிழ்நீர் கோளத்தில் இருந்துவரும் உமிழ்நீரோடு உணவுகள் கலக்கப்படாமல் விழுங்கப்படுகின்றன. அரைக்கும் யந்திரமாகிய தாடைக்கும் பற்களுக்கும் வேலையில்லை. அதன் பயனாக பற்கள் தேய்ந்து கெட்டுப்போகின்றன. அரைகுறையாய்மெல்லுவதனாலும், ஜீரணக்குறைவினாலும், பரிணமக்குறைவினாலும் அழுகல் ஏற்பட்டு, விஷங்கள் உண்டாகின்றன. இந்த விஷங்கள் உடம்பில் என்னசெய்கின்றனவென்பதை ஸர் அர்ப்பத்னட் லேன் என்பவர், மிகச் சிறப்பாகப் பின்வருமாறு கூறுகிறார்:—

" நாம் அடிக்கடி சாப்பிடுகிறோம். மலத்தைக் கிரமமாய்க் கழிக்கிறதில்லை. அழுகலினால் விஷங்கள் உண்டாகின்றன. இந்த விஷங்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் சேருகின்றன. உடலின் எல்லாப்பாகத்தையும் அடைகின்றன. உடலின் ஒவ்வொரு பாகமும் துன்பப்படுகிறது. உடல் எதிர்க்கிறது; அது விஷங்களுக்கு மாற்றுக்களையுண்டுபண்ண எத்தனிக்கிறது. உடல் நன்றாய்ச் சண்டைசெய்து சாகிறது. அது விஷம் சேர்ந்த அன்றைக்கே இறக்கிறதில்லை. வருஷக்கணக்காய் அபஜயத்துடன் சண்டை செய்கிறது. ஆனாலும், கடைசியில் தேகத்திற்கு முடிவு வந்துவிடுகிறது".

ஆகையால், நீங்கள் சத்துடைய உணவுகளை உட்கொள்ளுவதும், அவைகளை நன்றாய் மெல்லுவதும், ஜீரணம் செய்துக்கொள்ளுவதும், அதை உடம்பில் ஒட்டும்படிச் செய்துகொள்ளுவதும், அழிவுப் பொருள்களை அப்போதைக்கு அப்போது விலக்குவதும் அத்தியாவசியம். அப்பொழுதுதான் நீங்கள் நூறாண்டு ஜீவித்திருப்போரின் கணக்கில் சேர்க்கப்படுவீர்கள்.

காயங்களைச் சொஸ்தப்படுத்தும் மருந்துகள்

எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி.,
ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

அநேக நூற்றாண்டுகளாக காயங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வது ஒரு பெருத்த பிரச்சனையாக இருந்தது. புராதன மனிதனுக்கு, சண்டையில் பிராணிகளாலும், எதிரிகளான மனிதர்களாலும் பட்ட காயங்களை ஆற்றிக்கொள்வது ஒரு அவசரமான விஷயமாக இருந்தது. இப்போதுகூட, ரண வைத்தியர்களுக்கு இது முக்கியமான கவலை. ஆரம்பத்தில் இரணங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வதில் முன்னேற்றம் ஒரு விசித்திரமான வழியில் ஏற்பட்டது. ரண வைத்தியத்திற்குப் பிதாவும், நூதன வைத்திய முறையில் பிரசித்திபெற்ற ரண வைத்தியருமான

அம்ப்ரோயிஸ் பாரி என்பவர், முதற் போரில், போர்க்கள ரண வைத்தியராக ட்யூரின் என்னும் இடத்தில் இருந்து வந்தார். அநேக காயம்பட்ட கேஸுகளுக்கு அவர் சிகிச்சை செய்யவேண்டியிருந்தது. இதுவரையில் ஒரே ஒருதரம் மற்ற ரணவைத்தியர்கள் சிகிச்சை செய்தது போலவே, கொதிக்கும் எண்ணெயை ரணங்களில் ஊற்றிச் சிகிச்சை செய்தார். இது நோயாளிக்குப் பொறுக்கமுடியாத தொம்லையைக் கொடுத்ததுமன்றி, ரணம் ஆறுதலை தாமதப்படுத்திவிட்டது.

ரணங்களுக்குச் செய்யும் இந்த எண்ணெய் சிகிச்சையை ஒழிக்க அதிகப் பிரயாசைஎடுத்துக்கொண்டார். கடைசியில், தான் சுலபமான தைலம் ஒன்று கண்டு பிடித்து அதை எண்ணெய்க்குப் பதிலாக உபயோகிக்க ஆரம்பித்தார். மறுநாளே இந்த தைலத்தினால் சிகிச்சை செய்யப்பட்டவர்கள், கொதிக்கும் எண்ணெயால் சிகிச்சை செய்யப்பட்டவர்களைக் காட்டிலும் அதிசீக்கிரத்தில் குணமடைவதைப் பார்த்து, ஆச்சரியமும் சந்தோஷமும் அடைந்தார்.

காயங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யும் விஷயத்தில் அடுத்தபடி சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டவர் லிஸ்டர் பிரபுவாவார். இவர் கார்போலிக் திராவகத்தை காயங்களின்மேல் தெளிக்க ஆரம்பித்தார். இந்த லிஸ்டர் பிரபு ஒரு நூதனமான கொள்கையை உபதேசம் செய்ய ஆரம்பித்தார். இது ரண வைத்திய முறையையே அடியோடு மாற்றிவிட்டது. ஆனால், இந்தக்கொள்கை அமுலுக்கு வர அநேக வருஷ காலங்கள் சென்றன. காலம் செல்லச்செல்ல, லிஸ்டரின் சிகிச்சாமுறையே பூலோக முழுதிலும் கையாளப்பட்டு வந்தது. அதுவே கூடிய வரையில் மேலான முறை. ஆனால், ரண வைத்தியர்களுக்கு அதில் திருப்தியில்லை. வேறு நல்ல முறைகளை அவர்கள் மேன்மேலும் தேட ஆரம்பித்தனர்.

ப்ளீசிங் பவுடர் ஒரு விஷங்கோல்லி மருந்தாகிறது.—ரணங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யும் விஷயத்தில் இப்போது நடந்த பூலோக யுத்தம் ஒரு பெருத்த தூண்டுகோலாக இருந்தது. வைத்திய சாஸ்திர நிபுணர்கள் யாவரும் இந்தப் பிரச்னையில் ஈடுபட்டனர். அவர்களில் காரெல் என்னும் ஒரு வைத்தியரும், டாகின் என்னும் மற்றொரு ரஸாயன சாஸ்திரியாரும் பிரசித்தி பெற்றவர்கள். காரெல் என்பவர், ஒரு ஜாடி உப்பு நீரில் ஒரு கோழிக் குஞ்சின் தசைநாரை அநேக வருஷகாலம் ஜீவித்திருக்கும்படிச் செய்தார். டாகின் என்பவர் பிரபலமான ரஸாயன சாஸ்திரி. இவர்களிருவோரும் கலந்து, ஸெல்லுகளை அழிக்காமலே, ரணத்திலுள்ள விஷக் கிருமியைக் கொல்ல, ஒரு விஷங்கொல்லி மருந்தைத் தயாரித்தனர். முதல் முதல், ப்ளீசிங் பவுடர் கலந்த ஒரு மருந்தை உபயோகிக்க ஆரம்பித்தனர். ஏனெனில், அதில், சுலுவில் கிடைக்கக்கூடியவிதமாய் க்ளோரைன் என்னும் வஸ்து இருக்கிறது. இந்த க்ளோரைன் ஆயிரக்கணக்கான விஷக்கிருமிகளைத் தாக்கி, அவைகளைக் கொன்று தசைநார்களை ஆரோக்கிய நிலையில் இருக்கச்செய்தது.

ஆகிலும், காலஞ் செல்லச்செல்ல, ப்ளீசிங் பவுடர் அதிக அழற்சியைக் கொடுப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. டாகனின் ரஸாயன சாமர்த்தியத்தினால், க்ளோரைன் உள்ளதும், ஆனால் அழற்சிமட்டும் இல்லாததுமான சில கலப்பு மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. க்ளோரோமைன் டி. என்னும் மருந்து கடைசியாக உபயோகத்திற்கு வந்தது. இந்த ரஸாயன மருந்துதான், பிரசித்திபெற்ற காரெல் டாகின் ரண சிகிச்சைக்கு அடிப்படையாக ஆகியது.

இந்தக் காரெல் டாகின் சிகிச்சைதான் இரண சிகிச்சைக்குப் பேர்போனது. தற்காலத்திய ரண வைத்தியத்தில் இக்கடினமான பிரச்னையைத் தீர்க்கக்கூடியது இம்முறை ஒன்றுதான். இதனால் ஆச்சரியமான குணங்கள் ஏற்பட்டன. இந்த காரெல் - டாகின் முறையைக்கொண்டு சிகிச்சைசெய்யும்போது, பிரத்தியக்ஷமாய் நமது கண்களுக்குப் புலப்படக்கூடிய ஒரு குணம் யாதெனில், ரணத்தின் மேற்புறங்கள் வெகு ஜடுதியில் சுத்தம் ஆகின்றன. அழிந்த தசைநார்களும், பெருத்த புண்

களுங்கூட, சீக்கிரத்தில் ஆறிப்போவதுடன் மேற்புறம் மிருதுவடைந்து சுத்தமாயும், நிறத்தில் பளபளப்பான சிவப்பாகவும் மாறிவிடுகின்றது.

ரண சிகிச்சையில், இந்தக் காரெல் டாகின் முறையானது, நன்ருய் நிரூபிக்கப்பட்ட சக்தியுள்ள ஒரு விஷங்கொல்லியாயிருப்பதுடன், இரணத்தின் எந்த பாகத்தில் விஷக்கிருமிகள் வளர்ந்து தம் இனத்தை விருத்தி செய்கின்றனவோ, அதை அழிக்கும் கருவியாக இருக்கின்றது. ரண வைத்தியரின் கத்திபோலவே டாகினின் மருந்தும் அவ்வளவு உபயோகமாக இருக்கிறது.

ரணத்தைச் சொஸ்தம் செய்வதற்கு எற்பட்டுள்ள காரெல்-டாகின் முறையானது ஆரம்பத்தில் க்ளோரமைன் டி. என்னும் திரவ பதார்த்தத்தைக் காயம் முழுதிலும் பரவச்செய்வதே. வாவா, இது வியாதிக்கு அனுகூலமாக இருந்த போதிலும், நோயாளிக்குத் தொந்தரவாயிருந்தது. ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் டாக்டர் டௌப்ரென்ஸ் என்பவரும், நமது தேசத்தில் காரெலும் ஹார்டுமென்னும், இந்த க்ளோரைன் டி. மருந்தைத் தைலமாகச் செய்து மேலே தடவினுல் நல்ல பலன் உண்டாவதுடன், நோயாளிக்கும் சௌகரியமா யிருக்குமென்றும் கண்டறிந்தனர். இப்போது இம்மருந்து திரவமாகவும், ஒட்டு மருந்தாகவும் உபயோகமாகி வருகிறது. இவ்விரண்டும் ரண சிகிச்சையில் மிக மேம்பாட்டை அடைந்திருக்கின்றன.

ரணங்களும், ஈக்களும்.—அநேக வருஷ காலங்களாக, ரணங்கள் ஈக்களினுல் குணமடைந்தனவென்று ரண வைத்தியர்கள் கவனித்தார்கள். இதனுல் ஈக்கள் ரணங்களில் உற்பத்தியாயின என்றர்த்தமல்ல. ஈக்கள் ரணங்களிலிருந்து உற்பத்தியாகின்றனவென்னும் கொள்கையை அந்தப் பிரசித்திபெற்ற இத்தாலியா தேசத்து சாஸ்திரியாகிய ஸ்பானஜெல்லி என்பவர் களிழ்த்து விட்டார். ஆனுல், இதன் தாத்பரியம் என்னவென்றுல், சில அபூர்வமான காரணத்தினுலே சில் ஈக்கள் காயங்களில் வந்து மொய்க்கின்றன. எந்த நோயாளிகளின் ரணங்களில் ஈக்கள் அல்லது புழுக்கள் உண்டாகின்றனவோ, அந்த நோயாளியின் ரணங்கள் அதிசீக்கிரத்தில் சொஸ்தமடைகின்றனவென்று பிரசித்திபெற்ற 'அம்ப்ரோயிஸ் பாரி' என்பவர் கண்டுபிடித்தார். 1557-ம் ஆண்டில் நடந்த ஸெயிண்ட் க்வென்டின் என்னும் சண்டைக்குப்பிறகு அநேக கேஸுகளை அவர் நேரில் பிரத்தியக்ஷமாகப் பார்த்தார்.

ரணத்தின் ஈக்களினுல் குணமுண்டு என்று கண்டுபிடித்த மற்ருெரு ரணவைத்தியர் டாக்டர் ஜாக்மென் என்பவர். அவர், 1704-ம் ஆண்டில் இதைக்குறித்து எழுதும்போது, இந்த ஈக்கள் இந்த ரணங்களை ஆற்றுவதற்கு உதவியாயிருக்கின்றனவேயொழிய, ஆறுதலைத் தடைசெய்கிறதில்லை என்று சொல்லியிருக்கிருர். சிலகாலம் கழிந்து, நெபோலியனுடைய ராணுவ ரண வைத்தியராகிய ப்ரான் டி. ஜெ. லாரி என்பவர், எகிப்து படையெடுப்பின்போது ஸிரியாவில் புழுக்களால் மொய்க்கப்பட்ட அநேக ரணங்களைப் பார்த்தார். ராணுவ வீரர்கள் இப்புழுக்களைக் கண்டு பயந்துபோய் விட்டனர். அப்போது லாரி என்பவர், "இந்த ஈக்கள் ரணத்தில் மொய்ப்பது உங்களுடைய அதிர்ஷ்டவசம் என்றே சொல்ல வேண்டும்" என்று அவர்களுக்குச் சமாதானம் சொன்னுர். இந்த ஈக்கள் கெடுதி செய்வதை விட்டு, இரணத்தை ஆற்றுவதைத் துரிதப்படுத்தியது.

அமெரிக்காவில் ஸிவில் யுத்தம் நடந்த போது, அமெரிக்கா ரண வைத்தியத்தின் பிதாவாகிய டாக்டர் டப்ளியூ. டப்ளியூ. கீன் என்பவர், ரணங்களில் சாதாரணமாய் முக்கியமாய் கோடைகாலத்தில் புழுக்கள் காணப்படுகின்றனவென்று கண்டறிந்தனர். அவை இருப்பதனுல் ரணங்கள் பார்வைக்கு அசங்கியையாக இருந்தாலும், ரண வீரர்கள் அவற்றைக் கண்டு பீதியடைந்தபோதிலும், அவைகளினுல் அனுகூலம் உண்டென்றே சொல்ல வேண்டும்.

1917-ம் ஆண்டில் பூலோக யுத்தம் நடந்தபோது, டாக்டர் வில்லியம், எஸ்.

பேயர் என்பவர், ப்ரான்ஸில் அமெரிக்கர் சேனையில் ரண வைத்தியராக இருந்தார். ரணக்களத்தில் தொடையின்கலப்புடைப் பினுல் வருந்திய நோயாளிகளை ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுவரும்போது, சில ரண வீரர்களின் காயங்களில் ஈக்கள் அதிகமாகப் புழு வைத்திருந்ததைக் கண்டார். அவர் ஆராய்ச்சியில் ஊக்கமுடையவராதலால், இந்த கேஸுகளை புழு வைக்காத கேஸுகளுடன் ஒத்துப்பார்த்தார். இந்தப் புழுப்பிடித்தவர்களின் ரணங்கள் நன்ருய் ஆறிவிட்டதுடன் அதிசீக்கிரத்திலும் ஆறிவிட்டதாகக் கண்டுபிடித்தனர்.

இது விஷயத்தில் இவர் மிக்க சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு, அமெரிக்காவிற்குத் திரும்பிப்போன பிறகு ரணத்தில் ஈ மொய்ப்பதையும், அதனுல் ரணம்சொஸ்தமாவதையும்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்ய ஆரம்பித்தார். ரணங்களில் தற்செயலாய் ஈக்கள் வந்து மொய்க்கும் வரையில் நாம் ஏன் சும்மாவிருக்கவேண்டும்? செயற்கையால் ஈக்களை ரணங்களில் மொய்க்கும்படிச்செய்து, அதனுல் என்ன நேரிடுகிறதென்பதை ஏன் கவனிக்கக்கூடாது?

பால் டிமோரில், குழந்தை ஆஸ்பத்திரி பாடசாலையில் டாக்டர் பேயர் அநேக ஆஸ்டியோ மைலைடிஸ் கேஸுகளுக்கு (அதாவது, எலும்பின் மாரோவில் தொத்து வியாதி கண்டிருப்பது) சிகிச்சை செய்யவேண்டியிருந்தது. ரண ஈக்கள் என்ன செய்யக்கூடும் என்பதைக் கவனிக்க, இவை தகுதியான கேஸுகள் என்று அவருக்குத் தோன்றிற்று. ஒஹியோ மாகாண சர்வ கலாசாலையில் உள்ள ஜுவாலஜி, எண்டமாலஜி இலாகாதாரர்களின் ஒத்தாசையை அவர் நாடினுர். அவர்கள், அவருக்காக இந்த ஈக்களை வளர்ப்பதாக ஒத்துக்கொண்டனர். ஈக்கள் விஷயத்தில் நிபுணர்களாக இருக்கப்பட்டவர்கள் இரண்டுவித 'ப்ளௌப்ளைஸ்'ப் பொறுக்கி எடுத்தனர். அவையாவன: லுஷீலியா ஸெரிகாடாவும், போர்மியா ரெஜீனவும். இந்த ஈக்கள் தாம் சுளுவில் கிடைக்கக்கூடியவை; சுளுவில் பிடிபடக்கூடியவை.

1930-ம் வருஷத்திய கோடையில், ரணத்தைச் சொஸ்தப்படுத்துவதற்கு உபயோகமான ஈக்களை வளர்க்க, வாஷிங்டன் டி. ஸி. யுனைடெட் ஸ்டேட்ஸ் பீரோ ஆப் எண்டமாலஜியுடன் டேவிட் எப். மில்லர் என்பவர் வேலை செய்தார். வியாதிகளை எதிர்ப்பதற்காகப் பூச்சியை வளர்க்கும் பிரச்சனையில் பூச்சிகளின் நிபுணர் உதவியைத் தேடியது இதுதான் முதல் தடவை. இதில் கவனிக்கவேண்டிய பிரச்சனைகள் அநேகம். இந்தப் பூச்சிகளைப் பிடிக்க ஒரு கூண்டு; வளர்ப்பதற்கு அறைகள்; புழுக்களுக்கு வேண்டிய ஜாடிகள்; இவைகளுக்குத் தக்க ஆகாரம்.

சுத்தமானதும், சுளுவில் கிடைக்கக்கூடியதும். ஜாக்கிரதையாய் வளர்க்கப்பட்டதுமான 'ப்ளௌப்ளைஸ்'க் கொண்டு டாக்டர் பேயர் என்பவர், ரண சிகிச்சை என்கிற பெரிய வேலையை ஆரம்பித்தார். முதல் முதல், சுத்தம் செய்யப்பட்ட மரத்தாலான நாக்குப் போன்ற ப்ளேடைக்கொண்டு ரணத்தில் ஈக்களை நட்டார். பின்னர், இன்னும் விசேஷமான முறைகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. புழுக்கள் ரணத்திலேயே தங்கியிருக்கும்பொருட்டு தக்க கூண்டுகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. தொத்துசம்பந்தப்பட்ட வஸ்துக்களை வெளிவிட, கால்வாய் ஒன்று ஏற்பாடு செய்யவேண்டியிருக்கிறது. ஆரோக்கியமான சர்மத்தின் ஓரங்களை ஒட்டு ப்ளாஸ்டர் போட்டு பாதுகாக்கவேண்டியிருந்தது. 'இந்தப் புழுக்களை முதல் முதல் ரணத்தில் விட்டவுடனே, நோயாளிக்குச் சற்று கடிக்கிற மாதிரி ஒரு உணர்ச்சி உண்டாயிற்று. இதற்குக் காரணம், இந்தப் புழுக்கள் ஆரோக்கியமற்ற அழிந்த தசைநார்களை எதிர்ப்பதனுலேயாம். முதல் நாலு ஐந்து தடவைகள் இம்மாதிரி செய்ததும் இந்தப் புழுக்கள் ரணத்திலிருந்து கிடைத்த அழுகிப்போன ஆகாரத்தினுல் வளர்ந்து விருத்தியாயின. ஐந்து நாட்கள் ஆனவுடன் அவைகளின் பசி அடங்கிப்போய் வேலைத்தனம் குறைந்துபோய் விட்டது. இப்போது நூதனமான புழுக்களை உள்ளே விடவேண்டியிருந்தது.

இதில் கண்ட பலன்களால் டாக்டர் பேயருக்கு உற்சாகம் பிறந்தது. காயத்திலிருந்து வரும் சீழ் வரவர குறைய ஆரம்பித்தது. நாற்றமும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் ஒழிந்தது. இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் யாதெனில், ரணத்தில் இருந்த விஷக்கிருமிகளின் சங்கியையும் குறைந்து கொண்டுவந்து, எதிர்த்தாக்கில் திராவகமானது காய்ச்சுப்புக்களாக மாற ஆரம்பித்தது. முடிவில், ரணம் ஆறிக் கொண்டுவந்தது என்று சொல்ல வேண்டும்.

ரண ஈக்கள் ரணம் சொஸ்தமாவதற்கு என்ன உதவிபுரிகின்றன? இதுதான் எல்லா ரண வைத்தியர்களும், சாஸ்திரிகளும் கேட்கும் கேள்வி. முன்னம் டாக்டர் டி. ஹெரல்லி என்பவர் கண்டு பிடித்தபடி இந்தப் புழுக்கள் ஏதாகிலும் ஒரு 'பாக்டீரியோபேஜ்' அல்லது விஷக் கிருமிகளை உண்ணும் வஸ்துவை உற்பத்தி செய்கின்றனவா? இந்தப் பிரச்சனையில் டாக்டர் வில்லியம் ஸ்டாரின் என்பவர், அதிக அக்கரை எடுத்துக்கொண்டு, அது விஷயமாக வேண்டிய ஆராய்ச்சிசெய்து, கடைசியில் பாக்டீரியோபேஜூ ஒன்றும் உற்பத்தியாகவில்லை என்று கண்டுபிடித்தனர். ஆனால், இந்த ஈக்கள் ஏதோ ஒருவித ஜீரண ரஸத்தை ரணத்தில் விடுகின்றனவென்றும், அந்த ரஸம் இந்த அழுகிப்போன ரணத்தின் மாமிசத்தை ஜீரணம் செய்துவிடுகின்றதென்றும் இப்போது நம்பப்படுகிறது.

இந்த ஈக்கள் விஷயத்தில் அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொண்ட டாக்டர் பேயர் என்பவர், இவைகளுக்கு ஜீவித்திருக்கும் விஷங்கொல்லிகள் என்று பெயரிட்டனர். கெடுதலான விஷக்கிருமிகள் ரணத்தில் புகுந்து கேட்டை விளைவிக்காமல் இருக்கும்பொருட்டும், அழிந்துபோன தசை நார்களில் அவைகள் சேரவொட்டாமல் இருக்கும்பொருட்டும், ஈக்களை வளர்த்து ரணத்தில் மொய்க்கும்படிச் செய்தது இதுதான் முதல் தடவை. இந்த ஈக்கள் ஜீவித்திருக்கும் விஷங்கொல்லிகள் மட்டுமன்று; இவைகளைக் கத்திகளுக்கும் ஒப்பிடலாம். அதாவது, ரண வைத்தியர் உபயோகமற்ற ரணத்தின் மாமிசத்தை எவ்வாறு சிதைத்துத் தள்ளுவாரோ, அதேமாதிரியாகவே இவை செய்து வந்தன.

நீடித்த ரணங்களும், ரப்பர் ஸ்பன்சுகளும்.—காலிலுள்ள ரணத்தைப்போல் நீடித்த ரணம் ஒன்றும் கிடையாதென்பது ஒவ்வொரு டாக்டருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இந்த ரணம் ஆறாமல் வருஷக் கணக்கில் இருக்கும். ஆறுவதாயிருந்தால் மெதுவாய்த்தான் ஆறும். தைலங்களினால் ஒன்றும் பிரயோசனமில்லை.

இந்த நீடித்த ரணங்களின் பிரச்சனையைக் குறித்து, டாக்டர் லெஸ்டர் லக்ஸென்பெர்க் என்பவர், அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டார். அநேக வருஷங்களுக்கு முன்னால் டாக்டர் மெக்பீடர்ஸ் என்பவர், நீடித்த ரணத்திற்காக ஒருவித ரப்பர் ஸ்பன்ஜூ அதாவது, ரண ஹிருதயத்தைக் கண்டுபிடித்தார். இவர் பெயர் பிரக்கியாதியாயிருந்தது. அநேக டாக்டர்கள் இதை உபயோகித்தனர். டாக்டர் லக்ஸின்பர்கும் இதை உபயோகித்து, அதனால் அனுகூலம் இருந்ததாகக் கண்டறிந்தார். இவர் தம் காலத்தில் இதை வெகுவாய் மாற்றி, மிக்க குணத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதான ஒரு ரண ஹிருதயத்தைக் கண்டுபிடித்தார்.

டாக்டர் லக்ஸென்பர்க்கின் முறையானது நல்ல குணத்தைக் கொடுப்பதுடன், மிகவும் சுலபமானதும், நியாயமானதுமாயுமிருந்தது. ஆறாத ரணத்தின்மேல் ஒரு வாஸிலேன் காஜ் ப்ளாஸ்திரி போட்டார். தோலில் அழற்சியுண்டாகாதிருக்கும்பொருட்டு அதற்குமேலே அடுக்கடுக்காய் ஷீட்டுகளை வைத்தார். அதன் மேலே இந்த ரப்பர் ஸ்பன்ஜை வைத்து ரண முழுதையும் மூடிவிட்டார். ஒரு கஜ கட்டுபோட்டு அதை விழவொட்டாமல் கட்டிவிட்டார். கடைசியாக, கால் முழுதையும் ஒரு நெகிழ்ச்சியுள்ள கட்டினால் முழங்கால் முதல் பாதங்கள் உட்பட, கோபுரமாதிரி ஒரு கட்டு கட்டிவிட்டார். ரணத்தை நன்றாய் மூடிக் கட்டிவிட்ட பிறகு, நோயாளியை எவ்வளவு

தூரம் நடக்க முடியுமோ, அவ்வளவுதூரம் நடக்கும்படிச் செய்தார்.

ஒரு வாரத்திற்கெல்லாம் பழைய ஆறாத ரணத்திற்கு ஆச்சரியமான மாறுதல் ஏற்பட்டது. அந்த ரணத்தின்மேல் ஒரு சுத்தமானதும், ஆரோக்கியமானதும், ஜீவியமுள்ள சதை மூடிக்கொண்டது. ரணத்தைச்சுற்றி ஓரங்களிலுள்ள ஸெல்லுகள் யாவும் ஜடுதியில் வளர்ந்து மூடிக் கொண்டன.

இது எவ்வாறு உண்டாயிற்று? நெடு நாள் ஆறாத ரணத்தை இந்த ரப்பர் ஸ்பன்சு எவ்வாறு வென்றது? இதற்கு உத்தரம் வெகு சுலபம். இந்த ரப்பர் ஸ்பன்சும், நெகிழ்ச்சியுள்ள அந்தக்கட்டும் ரணத்தின்மேல் சதா அமுக்க ஆரம்பித்தன. நோயாளி நடக்கும்போது இந்த ஸ்பன்சானது, பிடித்துவிட்டாற்போல் ஒருவித அசைவு உண்டுபண்ணிற்று. இந்த இடத்திலிருந்த லிம்ப், ஸீரம், தங்கியுள்ள இரத்தம் யாவும் வெளிவந்துவிட்டன. நல்ல இரத்தம் ரணத்திற்குள் பரவ ஆரம்பித்தது.

இந்த ரப்பர் ஸ்பன்சானது ரணத்திற்கு ஒருவித ஹிருதயமாக ஏற்பட்டு, அப்போதைக்கப்போது நல்ல இரத்தத்தை அதில் பரவும்படிச்செய்து, ரணம் ஆறுதலுக்கு உதவியாயிருந்தது.

இம்மாதிரியான ரணத்தில், எந்தவிதமான விஷங்கொல்லி மருந்தாலும், பிரயோஜனமில்லை. ஒரு இயந்திரத் தந்திரத்தினால்தான் இந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்க்க முடியும். இந்த ரப்பர் ஸ்பன்சினால் அநேகர் சுகமடைந்தனர். இந்த முறை வைத்தியசாஸ்திரத்தில் விசேஷமாக அனுசரிக்கப்பட்டு வருகிறது.

வெந்த புண்களுக்கு ஸ்நானம் செய்வித்தல்.—தீப்பற்றுவதனால் உண்டாகும் காயங்கள் மிகக் கடூரமானவை. பிரசித்தி பெற்ற ஹிப்பொக்ராடிஸ் கால முதற் கொண்டே வைத்தியர்களுக்கு இது ஒரு பெருத்த பிரச்சனையாக இருந்தது. ஏனெனில், இந்த வெந்த புண்கள் விஸ்தாரமான இடங்களில் இருப்பதுடன், உடனே சரியான சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் மரணத்தையும் விளைவிக்கும்.

நூறு ஆண்டுகளாக, வெந்த புண்களுக்குச் சரியானவைத்தியம் கிடையாது. அநேகவிதமான மருந்துகளைப் போடும்படிச் சொன்னபோதிலும், அவற்றால் பெரும்பாலும் பிரயோஜனப்படாமல் போய்விட்டன. மற்றவை, இந்த ரணத்தைக்காட்டிலும் மிகக் கடுமையாகத் தோன்றின. 1925-ம் ஆண்டில், வெந்த புண் சிகிச்சையில் மிக்க அபிவிருத்தி உண்டாயிற்று. டாக்டர் டேவிட்ஸன் என்பவர், டானிக் திராவகத்தை உபயோகித்தார். இது மிகச் சிக்கலான முறையானபோதிலும் அதிகபிரயோஜனமான முறை.

டாக்டர் டேவிட்ஸன் என்பவர், 12 காந்த விளக்குகளால் சூடுண்டாக்கப்பட்ட ஒரு கூடாரத்தில் நோயாளியை வைத்தார். இதில் சதா உஷ்ணம் இருந்தது. இதுவே ரணத்தை ஆற்றுவதற்கு உதவியாயிருந்தது. இதன்றியும், வெந்துபோன ரணங்களின்மேல் டானிக் திராவகத்தைத் தெளிக்கப்பட்டது. அல்லது அந்த ரணத்தின்மேல் அதைப் பூசப்பட்டது. உடனே ரணம் ஆற ஆரம்பித்தது. இறந்துபோகவேண்டிய அநேகர் இந்த முறையினால் உயிர் பிழைத்தனர்.

இந்த டேவிட்ஸன் முறை ரணத்தை ஆற்ற உதவியாயிருந்தபோதிலும், இதை அனுசரிப்பது கடினமாக இருந்தது. 1932-ம் ஆண்டில் டாக்டர் வெல்ஸ் என்பவர் இதை விருத்தி செய்தார். தீயினால் ஏற்பட்ட ரணத்திற்கு டானிக் திராவக கலப்பு மருந்தில் நோயாளியை ஸ்நானம் செய்வித்தார். வேண்டிய அளவு டானிக் திராவகம் உபயோகித்து, சர்மத்திற்கு மண் நிறம் வரும்படியாகச் செய்தார். ஜலமானது நோயாளி எவ்வளவு பொறுக்க முடியுமோ, அவ்வளவு சூடாக இருக்க வேண்டும்.

அதிகமாய் தீயில் வெந்துபோன நோயாளியை டானிக் திராவக ஸ்நானம் செய்வித்தவுடனே, ரணம் ஆறுவதற்கு ஆரம்பித்து விட்டது. நோயாளிக்குச் சுகமும் சௌகரியமும் ஏற்பட்டது. இந்தக் கலப்புமருந்து ரணத்திற்குள் பிரவேசித்து கரியாய்ப்போன தசைநார்களை மிருதுப்

படுத்தி, வெந்துபோன சதையை இளகச்செய்தது. ரணத்தில் ஒட்டிக்கொண்டிருந்த ஆடையைச் சுலபமாயும், நோயின்றியும் எடுக்கும்படி ஏற்பட்டது. இந்த ஜலத்தையும் டானிக் திராவகத்தையும் அடிக்கடி மாற்றி, புதிதாய் மருந்தும் ஜலமும் தேகத்தில் படும்படிச் செய்யப்பட்டது. இம்மாதிரி இடைவிடாமல் ஸ்நானம் செய்வித்ததனுல், அழிந்துபோன சர்மமும் விஷக்கிருமிகளும் அடித்துக்கொண்டு போகப்பட்டன.

நோயாளி சுத்தமாகி, ஸ்நானத்தொட்டியை விடத் தயாராயிருக்கும்போது, டானிக் திராவகம் சர்மத்தின்மேல் பூசப்படும். நோயாளியை உஷ்ணமான அறையில் கொண்டுபோய் உலர்ந்த படுக்கையில் விடப்பட்டு, அதுமுதல், உஷ்ணமான காற்று மேலே வீசும்படிச் செய்யப்படும். ரணத்தின்மேல் இன்னும் அதிகமாக டானிக் திராவகம் தெளிக்கப்படும்.

இந்த வெல்ஸ் முறையானது, நவீன சாஸ்திரத்தில் வெந்த புண்களுக்குக் கைகண்ட சிகிச்சையாகும். சர்மம் அதிகமாக வெந்துபோயிருப்பதால், இம்மாதிரி கலப்பு மருந்தில் ஸ்நானம் செய்விப்பது அத்தியாவசியம்.

டானிக் திராவகந்தான் வெந்த புண்களுக்கு ஏற்ற மருந்து. அநேக உயிர்களை இது காப்பாற்றி இருக்கிறது.

சர்மத்தை ஒட்டுதல்.—சர்மம் வாஸ்தவமாக வெந்துபோயிருந்தால், மேல் தோல் பார்வைக்கு அவலக்ஷணமாயிருக்கும். ரண வைத்தியத்தில் இதற்கு ஒரு உபாயம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அது யாதெனில், அவலக்ஷணமான இப்பொறுக்குகளை எடுத்துவிட்டு, நல்ல ஆரோக்கியமான ஜீவித்துள்ள சர்மத்தை மேலே ஒட்டுதலேயாம்.

அநேக வருஷங்களுக்கு முன்னர், டாக்டர் ரெவர்டின் என்பவர், சிறு சிறு துண்டுச்சர்மங்களை ரணத்தின் இடையிடையே ஒட்டிவைக்க வேண்டுமென்று சொன்னர். இந்தச் சர்ம ஸெல்லுகள் கொஞ்ச நாளைக்கெல்லாம் ரணத்துடன் சம்பந்தப்பட்டு, அதன் ஓரங்களிலிருந்து ஸெல்லுகள் உற்பத்தியாகி, அந்த அவலக்ஷணமான பாகத்தை மூடிக்கொள்ளும். நாட்செல்லச்செல்ல, மேலும் மேலும் ஸெல்லுகள் உற்பத்தியாகி, சில வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் கழிந்ததும், நல்ல சர்மம் மேலே மூடிக்கொள்ளும்.

இம்மாதிரி துண்டுச் சர்மங்களை ஒட்டுவது மிகவும் கஷ்டமாயிருந்தது. ஆறிவருவதற்கும் வெகு நாட்கள் பிடித்தன. ரண வைத்தியர்களுக்கு இதைக்குறித்து மேலும் மேலும் யோசனை தோன்றிற்று. டாக்டர் திபார்ஷ் என்பவர் பூரணமான சர்ம அடுக்குகளை ஒட்டுவது நலம் என்று சொன்னர். புது ஸெல்லுகள் உற்பத்தியாவதற்கு வெகுநாள் செல்லுகிறதில்லை. ஒரே தடவையில் எல்லா ஸெல்லுகளும் ஒட்டப்படும். ஆனல், இதில் ஒரு பிரதிகூலம் என்னவென்ருல், சர்மம் முளைக்காது. அது அழுகிப்போகும்.

இந்த சந்தர்ப்பங்களில் புதிய சர்மத்தை ஒட்டவைக்கவேண்டும், விஷப்படவொட்டாமல் பார்த்துக்கொண்டால், நூதன சர்மம் முளைத்துப்போகும். மேலும், நோயாளியின் சர்மத்தையே எடுத்து முளைக்க வைத்தால் சீக்கிரத்தில் அனுகூலமாகும். மற்றவர்களுடைய சர்மத்தில் இருந்து ஒட்ட வைத்தால், அது இரண்டு வாரங்களுக்குள் மறைந்துவிடலாம். அயலாருடைய சதையை எடுத்து ஒட்டுவது இப்போது துர்லபம். துர்ப்பலமான கேஸுகளில்தான் இது நடத்தப்படும்.

ரண வைத்தியத்தில், ரணங்கள் ஒரு பெருத்த பிரச்சனையாகும். பாரியின் காலம் முதல் இது அபிவிருத்தியடைந்தபோதிலும், இன்னும் எவ்வளவோ செய்யவேண்டியிருக்கிறது. நூதனமான விஷங்கொல்லி மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. ஆனல், விஷக்கிருமிகளைமட்டும் கொன்று, ரணத்திலிருக்கும் உயிருள்ள ஸெல்லுகளைக் கொல்லாமல் இருக்கும் மருந்தைக் கண்டுபிடிக்க ஆராய்ச்சிகள் நடந்துகொண்டு வருகின்றன. அழிந்துபோன சதையைத்தின்று ஜீரணிக்காத உலோக பர்மெண்டுகளை உபயோகிக்கலாம் என்று சொல்லப்படுகிறது. அநேகவித சாய தினுசுகளும்

வெளியாயிருக்கின்றன. சர்மம் ஒட்டும் நூதன முறைகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சிக்கலான இயந்திரங்களைக்கொண்டு மின்சார சிகிச்சை செய்யலாமா என்றும் கவனிக்கப்படுகிறது. இரணத்தை ஆற்றுதல் ஒரு முக்கியமான பிரச்சனை. அநேக விஷயங்கள் இன்னும் கற்றுக்கொள்ளவேண்டியிருக்கிறது.

கொசுக்களை ஒழிப்பதற்குச் சில சாமான்யமான வழிகள்

பிரஜ் மோஹன்லால், பி.ஏ., எம்.பி., பி.எஸ்., எம்.எஸ்.ஸி.,
புரொபெஸர் ஆப் அனடமி, ஓஸ்மேனியா மெடிகல் காலேஜ், ஐதிராபாத்.

கொசுக்களின் கடியால் மலேரியா ஜுரம் உண்டாகிறதென்பது பொது ஜனங்களுக்கு நன்ருய்த் தெரிந்த விஷயமே. கொசுவின் ஒரு வர்க்கமாகிய அனுபிலிஸ் என்பது தொத்து சம்பந்தப்பட்டு, மலேரியா ஜுரக்கிருமியை மானிடருடைய இரத்தத்தில் ஏற்றிவிடுகிறது. கெடுதலற்ற கொசுக்களாலுங்கூட, தொந்தரையுண்டு. முனிஸிபாலிடியார் அல்லது சுகாதார இலாகாதாரர்கள் ஏராளமாய்ச் செய்கின்ற கொசுக்களையழிக்கும் முறைகளைப்பற்றி, அதாவது, ஆழமில்லாத குளம் குட்டைகளைத் தூர்ப்பது, பூமிக்குள் சாக்கடைக்கால் கட்டுவது, ரஸாயன முறைகளாலே அதன் முட்டைகள், புழுக்கள் இவைகளை அழிப்பது ஆகிய இவைகளைப்பற்றி இந்த வியாஸத்தில் எழுத எண்ணமில்லை. சாதாரணமாய் ஒவ்வொரு வீட்டுக்காரரும் தங்கள் தங்கள் வீடுகளில் கொசுக்களை ஒழிக்கச் செய்யவேண்டிய முறைகளைப்பற்றியே இங்கு நான் சொல்ல உத்தேசிக்கிறேன்.

கொசுக்கள் வீடுகளில் இருட்டானதும், ஈரமானதுமான இடங்களையே நாடுகின்றன. பகலெல்லாம் அங்கு அவை ஒளிந்துக்கொண்டிருக்கும். தண்ணீர்த் தொட்டிகள், ஸ்நான அறைகள், சுவர்ப் பாகை மாட்டிகளில் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும் தொப்பிகள், துணிகள் இவை பின்னும், அசட்டையாய் எறிந்துகிடக்கும் குப்பைகளிலும், மேஜை முதலிய சாமான்களிலும், நாற்காலிகளின் கீழும், துணி வைக்கும் அறைகளிலும் பெட்டிகளிலும் அதிகமாக ஒளிந்துக்கொண்டிருக்கும். கருப்பு நிறம் அவைகளுக்குப் பிரியம். வெள்ளை நிறமுள்ள சாமான்கள், துணிகள் ஆகிய இவைகளிடம் கொசுக்கள் அதிகமாய் நாடுகிறதில்லை. கருப்பு மேஜோடு போட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஜனங்களை அதிகமாய்க் கடிக்கும் என்பது எல்லாருடைய அனுபவத்திலும் தெரிந்திருக்கலாம். நல்ல காற்றோட்டமுள்ள வீட்டில் வெளிச்சமும், வெள்ளை நிறமுள்ள சாமான்களும் இருந்தால், அதில் கொசுக்கள் குறைவாகவிருக்கும். துணிகளை தொங்கவிட்டுவைக்கப்படாது. பெட்டிகளில் வைத்து மூடிவைக்க வேண்டும்.

கொசுக்களைக் கொல்ல பிளிட்டும், கெடால் வத்திகளும் அதிகமாக உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால், இவை இரண்டும் அதிக விலையுள்ளவை. மேலும், அவை கொசுக்களைக் கொஞ்ச காலம் பிரஞ்ஞை தப்பியிருக்கும்படிச் செய்யுமேயொழிய அவைகளைக் கொல்லாது. திறந்த வைத்துள்ள ஜன்னல்கள் வழியாய் தப்பித்துக்கொண்டு, புகை அடங்கினவுடனே திரும்ப வந்துவிடும். கொசுக்களைப்பிடிக்க சுலபமான வழி யாதெனில், ஒரு கருப்புக் களிமண் சட்டி அல்லது பானையை உபயோகித்தலே. பானைகளின் மேல் பாகம் வெளேரென்றிருக்கும்படிக் சுண்ணும்பு பூச வேண்டியது. எந்தெந்த இடங்களில் கொசுக்கள் சேருமோ, அங்கேயெல்லாம் அவைகளை வைக்கவேண்டியது. ஆனல், அவை ஒளிந்துக் கொள்ளும்படியான மற்ற சாமான்களை அதாவது, பெட்டி

கள், தொங்குகின்ற துணிகள் முதலிய வற்றை அப்புறப்படுத்த வேண்டியது. தண்ணீர்த் தொட்டிகளை மூடிவிட வேண்டியது. காலையில் பார்க்கும்போது கொசுக்கள் ஒளிந்துக் கொண்டிருக்க வேறு இடங்கள் இல்லாதபடியால், இந்தச் சட்டிகளில் கூட்டமாய்க் கூடியிருக்கும். இந்தச் சட்டியின் மேல்மூடியைக் கொண்டு மூடிவிட்டு, அதை வெய்யலிலாவது வைக்கவேண்டியது; அல்லது கொஞ்சம் பெட்ரோல் விட்டு கொசுக்களைக் கொன்றுவிட வேண்டியது.

எனக்குத்தெரிந்த ஒரு திருப்திகரமான முறை யாதெனில், பிடி போட்டிருக்கும் ஒரு பாணலி அல்லது போகிணியை உபயோகிப்பதேயாம். இந்த போகிணியில் விளக்கெண்ணெய் தடவ வேண்டியது. கொசுக்கள் நிறைந்திருக்கும் இடங்களைக் குலுக்கினுலாவது தட்டினுலாவது, கொசுக்கள் பறந்து ஓட்டம் பிடிக்கும். அல்லது எண்ணெய் தடவிய இந்த போகிணியால் அடித்தால் அதன்மேல் அவை ஈக்கள் ஈக்காகிதத்தின்மேல் ஒட்டிக்கொள்ளுகிற மாதிரி ஒட்டிக்கொள்ளும். இந்த மாதிரி தினம் செய்து கொண்டே வந்தால், கொசுக்களின் சங்கியை குறையும்.

நரம்புகள்

ஆர். இராஜகோபாலன், பி.ஏ.,

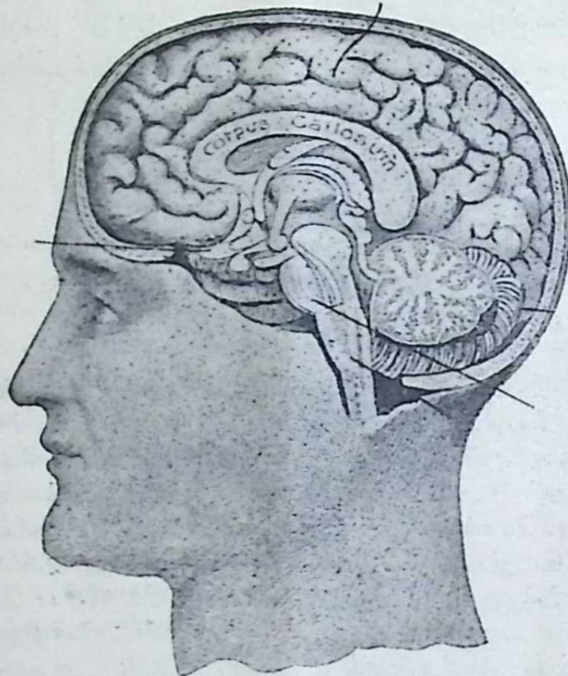
உதகமண்டலம்.

நரம்புகள் மானிட தேகத்தில் எவ்வளவு விசேஷமான காரியத்தைச் செய்கின்றன தெரியுமா? ஒரு மனிதனுடைய தைரியத்தைப் பார்த்து, "அவன் நரம்பைப் பார்" என்று சொல்லுகிறோம். ஒருவனுடைய மனோதிடத்தையும், ஏக மனதையும்பற்றிக் குறிக்கும்போது, "நரம்புகள்" என்கிற பதத்தை உபயோகிக்கிறோம். இந்த வார்த்தைக்கு இன்னொரு பதப்பிரயோஜனமும் உண்டு. "நரம்புத்தளர்ச்சியினுல் நான் வருந்துகிறேன்" என்று சொல்லி, அநேகர் பரிதவிக்கிறார்கள். இக்கொடிய வியாதி நவீன நாகரீகத்தினுல் ஏற்பட்டது.

நரம்புத்தளர்ச்சியினுல் ஒருவனுக்கு பைத்தியங்கூட பிடித்துவிடும். நரம்பு வியாதியுள்ளவன் ஜீவித்திருப்பதில் யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை. கைகள் ஆட்டம் கொடுப்பது முதல் இரவில் பயங்கரமான கனுக்கள் காண்பது வரையிலும், துர்ப்பலப்பட்ட நரம்புகளால் நேரிடக்கூடியவை. இது ஸ்திரீகளைத்தான் அதிகமாகப் பீடிக்கும். இந்த வியாதிக்கு 'சூதக வாயு' என்று பெயர். இது மனோநிலை சரியாயிராததால் நேரிடக்கூடியது. புருஷர்களுக்கு நரம்பு வியாதி காணும்போது, அதிர்ச்சிகள்தாம் சாதாரணமாய் உண்டாகக்கூடியவை. தெருவில் நாய் குலைத்தாலாவது, மோடார் சப்தம் பண்ணுலாவது, ஜன்னல் கதவு அறைந்தாலாவது, வெளியே கோழி சிறகை அடித்துக்கொண்டாலாவது, இவனுக்கதிர்ச்சியுண்டாகும். அதனுல் கோபம் உண்டாகும். ஈரல் மந்தப்பட்டால் கோபம் உண்டாகும் என்று சொல்வது வழக்கம். ஈரல் மந்தப்பட்டால் அஜீரணம் உண்டாகும். தேகத்தின் ஆகாரம் செவ்வையாய் உறிஞ்சப்படாவிட்டால் நரம்புகளுக்குத் துர்ப்பலம் ஏற்படும். நரம்புகள் துர்ப்பலத்தாலும் ஆகாரம் உறிஞ்சப்படாமல் இருக்கலாம். இது விஷயமாக, நான் சொல்லவேண்டியது யாதெனில், நல்ல ஜீரணம் இருந்தால், நல்ல இரத்தம் நிரம்ப உண்டாகும். இது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். தேகத்தில் நல்ல இரத்தச்சுழற்சி ஏற்பட்டால், நரம்புக்குப் பலம் உண்டாகும். துர்ப்பலப்பட்ட நரம்புகளுக்கு இரும்பும், பாஸ்பரஸும் கலந்த டானிக் மருந்துகளை டாக்டர்கள் எழுதிக்கொடுக்

கிறார்கள். ஏன்? இரும்பினால் இரத்தம் தேகத்தில் அதிகமாக உற்பத்தியாகிறது. அதனால் நரம்புக்குப் பலம் உண்டாகிறது.

தேகத்திலுள்ள நரம்புகளைத் தந்திக்கு ஒப்பாகச் சொல்லலாம். மூளை தான் தலைமை ஆபீஸ். அதிலிருந்து பெருத்த கிளை புறப்படுகின்றது. அதற்கு 'முள்ளந்தண்டுக்கொடி' என்று பெயர். அதிலிருந்து கிளைகள் பிரிந்து, தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் செல்லுகின்றன. ஆனது பற்றியே, பாதத்தில் ஒரு குண்டூசியால் குத்தினால், அதனுணர்ச்சி உடனே மூளைக்கு ஏறுகிறது. அதிலிருந்து நமக்கு நோய் தெரிகிறது. இதேமாதிரியாகவே ஒருகொலை நடக்கும்போது ஒருவன் பார்த்துக்கொண்டிருந்தால், கண்களில் அது பதிந்து, பயம் என்கிற உணர்ச்சியுண்டாகி, அதனால் தேகத்தின் சதைகளுக்குஅசைவுகள் உண்டாகின்றன. இதற்குத்தான் 'நடுக்கம்' என்று பெயர். எவனுடைய நரம்புத்தொகுதி மேற்சொல்லிய தொழிலைச் செய்யாதிருக்கின்றதோ, அவனுக்கு உணர்ச்சி என்பது இல்லை என்று அர்த்தம். அவனே உன்மத்தன். எவனுடைய நரம்புகள் தப்பான உணர்ச்சியைக் கொடுக்கின்றனவோ, அவனுக்கு மனது சரியாயில்லை என்றர்த்தம். இம்மாதிரி மனோ வியாதியால் வருந்துபவன், ஒரு உபயோகமற்ற எரும்பைக்கண்டு ஒரு பூதமாக எண்ணுவான். அதனால் அவன் திகிலடைவான். தன் நகங்கள் ஒரு அசுரனுடைய கோரமான நகங்கள் மாதிரி தோன்றும். உடனே தொண்டையை அமுக்கிப் பிடிக்கிற ஞாபகம் தோன்றும். அப்போது அவற்றை சேர்த்துக்கட்ட ஆரம்பிப்பான். தனக்கு அருகில் போகிற ஒருவன் தன்னைத் தூக்கிக்கொண்டு ஓடிவருகிறமாதிரி தோன்றும். அவனைப்பார்த்து இவன் ஓடிப்போவான். அல்லது நிரபராதியான அவன்மேல் கல்லை விட்டெறிவான். இந்தப்பைத்தியக்கார உணர்ச்சிகளை எவன் ஒருவன் வெல்கின்றானோ, அவனேமனோதிடம் உள்ளவன். மாக்படென் பத்திரிகையில் ஒரு மனிதனுடைய சரித்திரம் எழுதப்பட்டு இருந்தது. அவன் பார்வைக்கு ஆரோக்கியமுள்ளவன். வாஸ்தவத்தில் ஒரு கனத்த பளுவைத் தூக்கக் கூடியவன். அவனுக்கு அடிக்கடி பயம் உண்டாகி ஒரு பைத்தியக்காரனைப் போலவே நடிக்க ஆரம்பித்தான். அவன் சதைகள் வலுவாயிருந்தபோதிலும், அவன் நரம்புகள் துர்ப்பலம் அடைந்திருந்தன. அதனால் அவன் மூளை சரியாய் வேலை செய்யவில்லை. அவன் மனதை அடக்க அப்பியஸித்ததும், அவன் வியாதி அவனை விட்டு நீங்கிற்று.



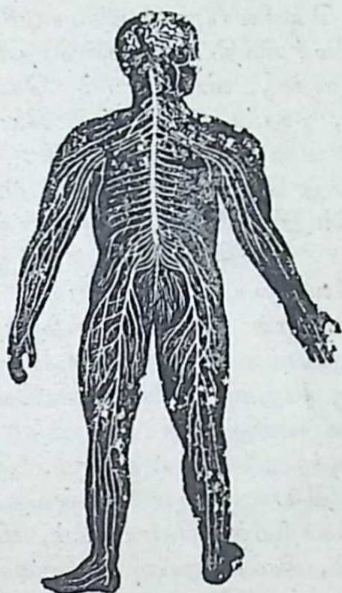
மூளை.

'கார்பஸ் கலோஸம்' என்று படத்தில் எழுதியிருப்பது 'ஸெரிப்ரம்' என்னும் மூளையின் மேல் பாகத்தில் இரண்டு பாதிகளை ஒன்று கூட்டும் நரம்புகளாலான ஒரு வெண்மையான வஸ்து.

இப்போது மனோசக்தியை எடுத்துக்கொள்வோம். மனோ சக்தியும், நரம்புகளும் கூட்டாளிகள். நரம்புகள் துர்ப்பலப்பட்டிருந்தால் மனோதிடம் இராது.

மனோதிடமுள்ளவனுக்கு நரம்புகள் வலுவாயிருக்கும். ஆனதுபற்றி, மனோசக்தியால், துர்ப்பலப்பட்ட நரம்பைச் சொஸ்தப்படுத்தலாம்.

சாதாரணமாய், பலசாலிகளுக்கு நரம்புகள் வலுவாயிருக்கும். ஆகிலும், மெலிந்த தேகிகள் வலுவான மனோசக்தியுடையவர்களா யிருக்கிறார்கள். பலசாலிகளாயுள்ளவர்களின் நரம்போ, வலுவற்றதாயிருக்கும். வலுத்த சதையுள்ளவர்கள் தலை மயக்கத்தினாலும், இரவில் லிங்கஸ்கலிதத்தினாலும் வருந்துவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். இதற்குக் காரணம்



நரம்புத்தொகுதி.

இவர்கள் தங்கள் நரம்புகளைக்குறித்துக் கவனிக்காமலிருப்பதேயாம். அவர்கள் அளவிற்குமிஞ்சி உழைத்து இருக்கலாம்; அல்லது அவர்கள் ஆகாரம் தேகத்தில் நன்றாய் உறிஞ்சப்படாமல் இருக்கலாம். ஓய்வு எடுத்துக்கொள்வதை அவர்கள் அசட்டை செய்திருக்கலாம். இவை யாவும் நரம்புத்தளர்ச்சிக்குக் காரணம்.

ஒரு ஆபீஸில் வேலை செய்கிறவருக்கு அதிக வேலையே நரம்புத்தளர்ச்சிக்குக் காரணம். அவர் அதிக காலம் உழைத்திருப்பதால் அவருக்கு ஓய்வு வேண்டும். அவர் மனது நிம்மதியாயிருக்கவேண்டும். ஒரு மருந்துநீர் உள்ள இடத்திற்காவது, அல்லது நாட்டுப்புறத்திற்காவது சென்றிருக்கவேண்டும்.

ஒரு சிறு மாணவன் தன் விடுமுறை நாட்களை நல்ல வியாயாமத்திலும், கொஞ்சம் படிப்பிலும் கழிக்கவேண்டும். ஆல்ஜிப்ரா, பூகோளம் முதலிய கஷ்டமான பாடங்களைப் படிக்கக்கூடாது. ஒரு மாணவன் இரவில் வெகுநேரம் விழித்திருந்து படித்துக்கொண்டிருந்தால், அவனுக்கு மறுநாள் ஒன்றும் ஞாபகத்திற்கு வராது. மூளைக்கு அதிக வேலை கொடுத்தால் மூளை ஜுரம், தூக்கமின்மை, தலையைச்சுற்றல் முதலிய சம்பவங்கள் நேரிடும், ஓய்வும், மிதமான ஆகாரமும், வியாயாமமும் இவைகளுக்குப் பரிகாரம்.

நரம்புகளுக்கு வலுவு கொடுப்பதற்கு நல்ல வியாயாமங்கள் உண்டு. அதில், யாவரும் மதிக்கக்கூடிய தொன்றுண்டு. அதாவது, கைக்கெட்டுகிற தூரத்தில், ஒரு டம்ளர் நிறைய ஜலத்தைக் கையில் ஏந்திக்கொண்டு அதனின்றும் ஒரு துளிகூட சிந்தவொட்டாமல் வைத்துக்கொண்டிருப்பதேயாம். இதற்கு மனோசக்தி வேண்டும். ஆரம்பத்தில் இது கொஞ்சம் கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால், விடாமல் அப்பியஸித்துக்கொண்டு வந்தால், நரம்புகளுக்கு வலுவு உண்டாகும்.

சிலர் வாராவதியின்மேல் நடக்கும் போது, பக்கத்தில் கிராதியைப் பிடித்துக் கொண்டே நடப்பார்கள். அவர்களின் நரம்பு சக்தியின்மேல் நம்பிக்கையில்லை. மனோதிடம் அவர்களுக்கில்லை. அவர்கள் பயத்தை விட்டொழிப்பார்களானால், சுலபமாய் நடக்கலாம். பயமுள்ளவன், விடாமுயற்சியோடும், மனோதிடத்தோடும் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் செய்ய வேண்டும். தன்மேல் நம்பிக்கை வேண்டும்; "எனது நரம்புகள் நன்றாயிருக்கின்றன; என்ன கஷ்டம் வந்தபோதிலும் அதை வெல்ல எனக்குச் சக்தி உண்டு; என்ன வந்தாலும் வரட்டும்; நான் எதற்கும் பயப்படமாட்டேன்" என்று சொல்லிக்கொண்டிருந்தால் மனோநிலை விருத்தியடையும்.

தைரியந்தான் நல்ல நரம்புகளுக்கு ஒரு அறிகுறி. வேட்டையாடுவோர், புதிய விஷயங்களைக் கண்டுபிடிப்போர், யுத்த வீரர்கள் இவர்களுக்குத் தைரியந்தான் பிரதானம். ஒரு புலி உனக்கு எதிரில் வந்து நின்றுகொண்டு பாய வரும்போது உன் கைகள் நடுக்கமெடுத்து, துப்பாக்கி அசைந்தாடினால், அதை எப்படி சுட முடியும். மனோதிடமும், தைரியமும் நல்ல நரம்புகளினால் உண்டாகக்கூடியன.

நல்ல நரம்புகளைக் கட்டுவதற்கு இயற்கை முறைகள்தாம் மேலானவை. நரம்புத்தளர்ச்சியுள்ளவர்களைச் சொஸ்தம் செய்யக்கூடியது ஸ்நானந்தான். விடியற்காலையில் ஆற்றிலாவது, குளத்திலாவது கிரமமாய் ஸ்நானம் செய்துவந்தால் நல்லது. சூரிய உதயத்திற்கு முன் ஸ்நானம் செய்வது சரியான காலம். ஏனெனில், இரவில் குளத்திலிருந்து ஓஜோன் உள்ள சில வாயுக்கள் கிளம்பி, மேலே படிந்திருப்பதாகவும், அவை சூரியன் புறப்பட்டவுடனே மறுபடியும் ஆவியாக மாறிவிடுவதாகவும் சொல்லப்படுகிறது. நீர்வீழ்ச்சிகளில் ஸ்நானம் செய்தால், நரம்பிற்கு வலுவு உண்டாகும். ஹிந்துக்கள் தீர்த்தயாத்திரை செய்யும் பழக்கம் மத சம்பந்தமானபோதிலுங்கூட இதையொட்டியதேயாம்.

ஸ்நானத்திற்கு அடுத்தபடி மலத்தைக் கழிப்பதும், போஷணையுள்ள ஆகாரத்தை உண்பதுமாம். அதற்கடுத்தபடி, தேகப் பயிற்சி. கிழவர்கள், காலையில் உலாவி வருவது அவர்களுக்கேற்ற வியாயாமமாகும். வாலிபர்கள் சாதாரணமாய் அவர்கள் செய்யக்கூடிய வியாயாமங்களைச் செய்யலாம். இந்த முறைகளைத் தினம் அனுசரித்து வந்தால், நரம்புகள் வலுவடைந்து தேகம் உறப்பாயிருக்கும்.

தேகமானது, ஆன்மா வசிக்கும்படியான ஒரு கோயில். ஆன்மாவானது, பூமி, தெய்வம் இவைகளின் அம்சம். ஆனதுபற்றி, தேகத்தைக் கட்டுவது, தெய்வத்தைத் தொழுவதற்குச்சமானம். இந்த சாஸ்திரத்தில் சதையை மட்டும் வலுவு செய்வது போதாது. நரம்புகளையும் கவனிக்கவேண்டும். அப்போதுதான் மனது தெளிவாயும் சுத்தமாயுமிருக்கும். பகவானைச் சிந்திப்பதற்குச் சாதகமாகும். சதைகளுக்கு வியாயாமம் கொடுக்கும்போது, நரம்புகளுக்கும் வியாயாமம் உண்டாவது வாஸ்தவந்தான். ஆனால், எப்போது நரம்பு அசக்தம் அடைந்திருக்கிறதென்று சந்தேகம் உண்டாகிறதோ, அப்போதே அவைகளைக்குறித்துக் கவனிக்கவேண்டியது அவசியம். டானிக் மருந்துகளால் பிரயோஜனமிருந்தபோதிலும், இயற்கை முறையில்தான் நரம்புகளுக்கு வலுவு உண்டாக வேண்டும். உலோக வஸ்துக்கள் நிறைந்த ஆகாரம் அதற்குத் துணையாயிருக்கும். இயற்கை வைத்திய முறை சாஸ்வதமானது. வெளிக்காற்றில் வியாயாமம், மிதமான ஆகாரம், நிரம்ப ஓய்வு இவைகள் இருந்தால், நரம்புக்கோளாறுகளுக்கு இரையாகாமலிருக்கலாம்.

மருந்துச்சரக்குகளின்றி வியாதியினின்றும் மீளுதல்

கிருஸ்தவ சாஸ்திரம் இதற்கு என்ன செய்தது?

எச். ஸி. மேன்கல், எம்.டி.

இந்த வியாஸத்தில் கிருஸ்தவ சாஸ்திரத்தைப்பற்றிச் சொல்லும்போது, அதை ஒரு மதமாகவாவது, அல்லது வைத்திய முறையாகவாவது பாவித்துச் சொல்லவில்லை. ஆனால், இந்த நவீன சாஸ்திரத்திலுள்ள ஒரு விசேஷ அனுபவத்தை எடுத்துச் சொல்லும்பொருட்டே இதை எழுதலானோம். ஆனால், நோய்களும் அசௌக்கியமும் அதிகரித்துக்கொண்டு வரும்படியான மானிடர்களின் பிரச்சனை

யில் அநேகமாயிரம் மருந்துச்சரக்குகளுக்கும், மருந்துமுறைகளுக்கும்ஒருவிதமான எதிர்த்தாக்கைக் கொடுப்பதற்காகவே இந்தக் கிருஸ்தவ சாஸ்திரம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

இந்தக் கிருஸ்தவ சாஸ்திரமானது நோய்களுக்கு யாதொரு சிகிச்சையும் கூடாதென்று கண்டித்து, தேகத்திற்கு நோய், வலி, அசௌக்கியம் ஏற்படும் போது, அவற்றைச் சட்டை செய்யாமல் இருக்கும்படிச் சொல்லுகிறது. மனது, ஆரோக்கியம், சுகம், சௌக்கியம், இவைகளைக்குறித்தே கவனிக்க வேண்டும். ஆனதுபற்றி, இக்கொள்கையைப் பின்பற்றுவோர், வியாதியினின்றும் மீளுவதற்கு ஏறக்குறைய இப்போதுள்ள 5000-க்கு மேற்பட்ட மருந்துச் சரக்குகளைக் கவனிக்கவேண்டிய அவசியமேயில்லை. ஆனபோதிலும், இம்மருந்தில்லாக் கொள்கையைக் கைப்பற்றுவோர் அநேகர் அநேகவித வியாதிகளினின்றும் தப்பிப் பிழைத்திருக்கின்றனர். இதன் அர்த்தமென்ன?

ஒரு முடிவு நிச்சயம். அதாவது, மருந்துச் சரக்குகளின் உபயோகமின்றியே, அநேகமாயிரம் ஜனங்கள் வியாதியினின்றும் தப்பிப் பிழைத்திருக்கின்றனர். கிருஸ்தவ சாஸ்திரத்தின் தவறுதல்கள் எத்தனையிருப்பினும், மருந்துகளை உபயோகிக்காமலே அநேக நோய்கள் சொஸ்தமாயிருக்கின்றனவென்பதை இது நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கிறது.

ஜனங்கள் மருந்தில்லாமலே வியாதியினின்றும் மீளுவதாயிருந்தால், அம்மாதிரி சொஸ்தம் செய்வதற்கு எது காரணமாய் நிற்கிறது? வியாதியினின்றும் ஒருவனை மீட்பதற்கு அவசியமாய் வேண்டியது எது?

முதல் முதல் நாம் ஒரு விஷயம் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டி இருக்கிறது. அதாவது, வியாதி என்பது நம்மைப் பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ளும்படியான வஸ்துவன்று. அது நமது தேகத்தொழில் சீர்குலைந்து போவதனால் உண்டாவது. நமது தேகத்தொழில்கள் எவ்வளவு சீர்குலைந்துபோயிருக்கின்றனவோ, அவ்வளவு நமக்கு வியாதி உண்டாகிறது. வம்சபரம்பரையை ஒட்டிவரும் வியாதிகளையும் அகஸ்மாத்தாய் நேரிடக்கூடிய வியாதிகளையும் தவிர்த்து, மற்ற வியாதிகள் பெரும்பாலும் இயற்கைக்கு மாறாக நடப்பதால் உண்டாகக்கூடியன.

இம்மாதிரி இயற்கையை மீறி நடக்கும் போது, தேகத்தொழில்கள் தடுமாறிப் போய் விடுகின்றன. தேகத்தின் பாதுகாப்புக்களுக்கு வலுவு குன்றிப்போகின்றன. இந்தக் கஷ்டங்களை நிவர்த்தி செய்துகொள்ள பிரயத்தனங்கள் செய்யப்படுகின்றன. வெகுநாளாய்ச் சேர்ந்திருக்கும் விஷங்களைக்கொளுத்தி வியாதியை வெல்ல ஜுரம் உண்டாகும். அல்லது வாந்தி அல்லது பேதி காணும். அல்லது ஆகாரம், பானம், புகைக்குடி முதலியவற்றின் அழற்சிகளைப் போக்க வேறுவிதமான எத்தனங்கள் செய்யப்படும். இந்தத் திருத்துதல் செய்யும் போது நோயுண்டாகும். அதனால் அந்த உறுப்புக்கு ஓய்வு கொடுக்க நம்மைக் கட்டாயப்படுத்தும். ஆனதுபற்றி, நோய், ஒன்று அல்லது மேற்பட்ட எச்சரிக்கைகளேயொழிய வேறன்று. 'நான் ஓய்ந்து கிடக்கிறேன்; எனக்கு உதவி வேண்டும். இனி இக்கெடுதலான விஷயங்களைச் செய்யக்கூடாது; இயற்கை முறைகளைத் தழுவி என்னுடன் ஒத்துழைக்கவேண்டும்' என்று நோய்ப்பட்ட உறுப்பு எச்சரிக்கை செய்கிறது.

தேகத்தில் எந்த பாகத்திலாகிலும் காயம்பட்டால், அதாவது, எலும்புடைந்தாலும், சர்மம் கிழிந்து போனாலும், அல்லது சதையில் காயம்பட்டாலும், இவைகளைச் சொஸ்தப்படுத்த இயற்கையில் அநேக உபாயங்கள் உண்டு. இதே மாதிரியாக, அதிகமாய் வேலைசெய்து, ஈரல், இரைப்பை, புக்கம், பான்கிரியாஸ், தைராய்டு, அடிரினல்ஸ் கோளங்கள் முதலியன பழுதுபட்டாலாவது, அல்லது பூச்சிக்கடி முதலியவற்றால் தேகத்தில் விஷமேறினாலும் அதைச்சொஸ்தப்படுத்த அதற்குத் தக்கபடி இயற்கையில் உபாயங்கள் உண்டு. இந்த இயற்கை முறைகள் பூலோகத்தில் உள்ள மற்ற பெரிய

இயற்கை முறைகளுக்கு ஒத்தனவாக இருக்கின்றன. நமக்கு ஜீவனைக் கொடுக்கும்படியான சக்தி, பகவானிடத்தில் இருந்து வருகிறது. ஒருவன் வியாதியிலிருந்து மீளும்படி, காரண காரியங்கள் ஆகிய சில சட்ட திட்டங்களின்படி நடக்கும் தெய்வ சக்தியே இதற்கு முக்கிய முகாந்தரம்.

சிருஷ்டியைப்போலவே, சொஸ்தம் செய்தலும் இயற்கையின் கருவிகளைக் கொண்டு நடத்தப்படும்படியான பகவான் செயலாகும்.

மருந்துச்சரக்குகளோ, மருந்துகளோ சொஸ்தம் செய்கிறதில்லை. அவைகள் செய்யக்கூடியது யாதெனில், ஒரு ஜீவனைத்துப்பொருளோ, என்ஜீமோ, ஹார்மோனே, சேலேனே, ஏதோ ஒரு வஸ்துவை அவைகள் அளிக்கின்றன. அந்த வஸ்து அவசரத்திற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. முக்கியமான மருந்துகள் என்று நாம் எவற்றைச் சொல்லுகிறோமோ, அவை யாவும் இயற்கையில் நமது ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் இருக்கின்றன.

நமக்கு வேண்டிய சிகிச்சாப்பொருள்கள் யாவும் சூரியன், வாயு, ஜலம் ஆகாரத்திலுள்ள சில வஸ்துக்கள் இவைகளிலிருந்தே எடுக்கும்படியான காலம் நெருங்கிவிட்டது.

கர்னல் ராபர்டு மெக்காரிஸன், ஐ.எம்.எஸ். என்பவர், பார் ஈஸ்டரன் அஸோஸியேஷன் ஆப் ட்ராபிகல் மெடிஸன் முன்பாகப் படித்த ஒரு வியாஸத்தில் இந்தியாவில் முக்கிய வியாதிகளின் காரணங்களைக் குறித்தும், அந்த வியாதிகள் தீருவதற்கு வேண்டிய முக்கிய வஸ்துக்களைக்குறித்தும், தமது தீர்மானங்களை ஸ்பஷ்டமாய் எடுத்துச் சொல்லி இருக்கிறார். இவருடைய அனுபவத்தில் நோய்க்குக்காரணமும் பரிகாரமும் ஆகாரத்திலேயே இருக்கின்றனவென்பதை நாம் கவனிக்கத்தக்கது.

கர்னல் மெக்காரிஸன் சொல்லுவதாவது: "வியாதிக்கு முக்கிய காரணம் விஷக்கிருமி, ப்ரோடோஜுவா அல்லது கண்ணுக்குப் புலப்படாத பூச்சி என்கிற எண்ணத்தை மேற்கொண்டு, ஆராய்ச்சி முறைகளில் சொல்லியபடி வியாதிகளைக் கண்டுபிடித்து, அதற்குண்டான பெயர்களைக்கொடுத்து சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பிக்கையில், வைத்தியர்கள் முக்கியமான ஒரு அம்சத்தை மறந்துவிடுகிறார்கள். அதாவது, ஆரோக்கியத்தை அபிவிருத்தி செய்வது, சரியான ஆகாரம் ஒன்றுதான் என்றும், வியாதியை உண்டாக்குவது தவறுதலான ஆகாரம் ஒன்றுதான் என்றும் அவர்கள் கவனிக்கிறதில்லை" என்பதேயாம்.

அதே கூட்டத்தார் முன்னிலையில் கர்னல் மெக்காரிஸன் என்பவர், இந்தியாவில் இப்போது பரவியுள்ள வியாதிகள் யாவும் போஷணையற்ற ஆகாரத்தினாலே உண்டாகின்றனவென்பதை நிரூபித்துக் காட்டினார். அவர் சொல்லுவதாவது: "ஆகாரப் பிசகினால் மனிதர்களுக்கும் பிராணிகளுக்கும் நேரிடக்கூடிய வியாதிகளில் சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள், இரைப்பை குடல் சம்பந்தமான வியாதிகள், ஹிருதய வியாதிகள், தொண்டை வியாதி, புக்க வியாதி, சர்ம வியாதி, ப்ரோடோஜுவா, விஷக்கிருமிகள், பூச்சிகள் முதலியவற்றால் உண்டாகும்படியான வியாதிகள் இவை யாவும் அடங்கியிருக்கின்றன.

மரணத்தை விளைவிக்கும்படியான வியாதிகளாகிய காசம், குஷ்டம், வாந்திபேதி, சீதபேதி, மஹாமாரி, மலேரியா ஜுரம் முதலியன இந்த நாட்டில் ஆரம்பத்திலும், அபிவிருத்தியிலும் ஆகாரத் தவறுதலினால் உண்டாகின்றனவென்பதற்குத் தக்க முகாந்தரம் உண்டு. இந்த நோய்களை எதிர்க்கும்போதாவது, அவைகள் பரவுவதற்கு அனுகூலமான நிலைமைகளை அறிந்துகொள்ள எத்தனிக்கும்போதாவது "ஆகாரத்தவறுதலே நோய்களை உண்டாக்குவதற்கு ஒரு முக்கியமான அம்சம்" என்பதை எத்தனை தடவை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுகிறோம்?

வைத்திய சாஸ்திரத்தில் தேர்ச்சியடைந்த அநேக நிபுணர்கள் முன்னால், இந்த கைதேர்ந்த ஆராய்ச்சிக்காரர் சொல்லியது, பொதுஜன ஆரோக்கியம், ஒவ்வொரு நபரின் ஆரோக்கியம் இவைகளைப்

பற்றிய சில முக்கியமான விஷயங்களை இன்னும் வற்புறுத்துகின்றது. வைத்திய சாஸ்திரத்தின் முக்கியமான சட்டமும், வைத்தியர் அனுசரிக்க வேண்டிய விதிகளில் முக்கியமானதும் யாதெனில், சரியான ஆகாரமேயொழிய, மருந்துச் சரக்குகளன்று. இதுகாறும் தங்கள் வருவாயில் கொஞ்சம் விகிதாசாரம் மருந்துகள் வாங்குவதில் செலவழிக்கும் பொது ஜனங்கள் இதைக் கேட்க ஆச்சரியப் படுவார்கள்.

டில்லியில் இப்போது நடந்த இந்தியா மெடிகல் அஸோஸியேஷன் கூட்டம் ஒன்றில் கல்கத்தா டாக்டராகிய டாக்டர் பி. ஸி. குஹா என்பவர், வங்காளியர் ஆகாரத்தைக்கொண்டு தாம் செய்த சில ஆராய்ச்சிகளை எடுத்துச்சொன்னார். வங்காளத்தில் கல்லூரி மாணவர்களுக்கு என்று சமைக்கப்பட்ட ஆகாரத்தை சில எலிக்குஞ்சுகளுக்குப் போட்டு, அவைகளைக் கவனிக்கப்பட்டு வந்தது. இந்த எலிகள் வளரவில்லை. அவைகள் அசௌக்கியமடைந்து இறந்தன. இந்த ஆகாரத்தினால் பெரி-பெரிபோன்ற வியாதிகள் அவைகளுக்கு உண்டானதாக ஏற்பட்டது. நரம்பு, இரத்தச்சுழற்சி, ஜீரணம், சுவாஸம் முதலிய தொகுதிகளுக்குப் போஷணையேயில்லாமற் போய்விட்டன. அதனால் அவைகளுக்கு அநேகவித வியாதிகள் சம்பவித்தன.

இந்த ஆகாரத்தின் தவறுதல் என்னவெனில், முன்னமே அந்த ஆகாரத்தில் உள்ள ஜீவ ஸத்துப் பொருள்களும் தாதுப் பொருள்களும் சமைக்கப்பட்டதால் அழிந்துபோயின. இவைகளைப் போன்ற மற்ற அம்சங்களும் குறைந்திருந்தன. ஏனெனில், போதுமான பச்சையும் சமைக்காததுமான ஆகாரம் அவைகளுக்குக் கொடுக்கப்படவில்லை. இம்மாதிரியான ஆகாரத்தினால் வங்காளியருக்கு நேரிடும் வியாதிகள், மட்டாய் சமைத்த ஆகாரத்தினாலும், அதிகமான பச்சைப் பழங்களாலும், சமைக்காத பச்சை மரக்கறிகளாலும், முளைக்கவைத்த பருப்பு தினுசுகளாலும் சொஸ்தமாக வேண்டும். மேலும், நன்றாய்த் தீட்டப்பட்டு ஸ்டோர் செய்து வைக்கப்பட்ட அரிசியை உபயோகிப்பதை விட்டு, அப்போது அரைத்த முழுக்கோதுமை மாவை உபயோகப்படுத்த அவர்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். வங்காளத்தில் இப்போது அதிகமாய் உபயோகப்படுத்தப்படும் ஆஸிட் சாப்பலை உண்டாக்கும் தித்திப்புப் பலஹாரங்களை மட்டாய்ச் சாப்பிடவேண்டும். இவற்றிலுள்ள சர்க்கரையும் கொழுப்பும் சேர்ந்து, இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையை அதிகரிக்கச்செய்து, க்ளைகோஜன் என்னும் ஈரல் சர்க்கரையை குறையச் செய்கிறது. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாயிருப்பதால், அது பான்கிரியாஸைப் பழுதாக்கி, நீரிழிவு என்னும் வியாதியை உற்பத்தி செய்கிறது. அநேக தொத்து வியாதிகளுக்கும் இது ஆஸ்பதமாக இருக்கிறது. தேனும், ருசியான பழங்களும் இதற்கு மாறான பலனைக் கொடுக்கும். பிரசித்திபெற்ற வங்காள தித்திப்புத் தின்பண்டங்களுக்குப்பதிலாக இவற்றை உபயோகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

எல்லாத் தேசங்களிலும், முக்கியமாய் இந்தியாவிலும், டாக்டர் குஹாவின் எலிகளைப்போலவே அநேகமாயிரம் ஜனங்கள் போஷணைக்குறைவால் நேரிடும் வியாதிகளால் வருந்துகின்றனர். இவர்கள் சுகமாய் நீடுழி வாழ்வதற்குச் சரியான ஆகாரம் தேவை. மருந்துச் சரக்குகளாவது, உரிமை ஆகாரங்களாவது, ஆகாரத்தில் இல்லாத வஸ்துக்களைக் கொடுக்க மாட்டா. இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டியது?

ஆகாரத்தை ஒழுங்குபடுத்தவேண்டிய விஷயத்தில் பின் சொல்லிய அட்டவணையில் சில முக்கியமான குறிப்புக்கள் இருக்கின்றன. இவற்றிலிருந்து முக்கியமான ஆகாரப்பொருள்களை எடுத்துக்கொள்ளும் பக்ஷத்தில், இந்த அட்டவணையில் இல்லாத வஸ்துக்கள்கூட, அவற்றின் மூலமாய்க் கிடைக்கும். இயற்கையில் இந்த முக்கியமான பொருள்கள் யாவும் ஒன்று கூடியே இருக்கின்றன. ஆனால், சரியான ஆகாரத்தைப் பொறுக்கி எடுக்கவேண்டும்.

ஆகாரப் பதார்த்தம்.	ஆகாரக்குறைவினால் உண்டாகும் வியாதி.	ஆகார மூலம்
எ. ஜீவஸத்துப் பொருள்	பசியின்மை, தேகத்தில் பலக்குறைவு, கண்கள், காதுகள், புக்கங்கள், நுரையீரல்கள், சர்மம், ஜலாசயம், இரைப்பை, கோலன் இவை சம்பந்தமான வியாதிகள், பயோரியா (பல் வியாதி), இரத்தமின்மை, மந்தபுத்தி.	முழுப்பால், வெண்ணெய், பாற்கட்டி, முட்டையின் மஞ்சட்கரு, மஞ்சளான பூடா, மஞ்சளான தித்திப்பு உருளைக்கிழங்கு, காரெட்டுகள் முதலிய இயற்கையிலேயே மஞ்சளாகவும் பச்சையாகவுமுள்ள ஆகாரங்கள், மீன் எண்ணெய்கள். இந்த ஆகாரங்கள் சமைப்பதனால் அழிந்து போகின்றன.
பி. ஜீவஸத்துப் பொருள்	இரைப்பையிலும் குடலிலும் அஜீரணம், மலச்சிக்கல், எடைக்குறைவும்; பலக்குறைவும், உஷ்ணக்கிரம நார்மலுக்குக் கீழேபோதல், சதைகளில் பாரிசவாயு; நியூரைடிஸ், கோளம், எண்டொக்ரைன் கோளாறுகள், அதாவது, தைராய்டு, ஆட்ரினல்கள், ஈரல், பான்கிரியஸ் இவற்றின் கோளாறுகள்.	முழுத்தானியங்கள், பால், மோர், பச்சைப்பட்டாணியும், லெகும்ஸ், பருப்பு, பச்சைப்பழங்கள், காய்கறிகள், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, தேன், காடி, மார்மயிட். இந்த ஆகாரங்களைச்சமைப்பதனால் பாதிலத்து அழிந்துபோகும்.
ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்	எடைக்குறைவும், துர்ப்பலமும், ஹிருதயம் வேகமாய் அடித்தல், மேல் மூச்சு துரிதமாய் வாங்குதல், இரத்தம் சொட்டுதல், குறைந்த சிவப்பு இரத்தக் கவுண்டு.	பச்சைப்பழம், முக்கியமாய் ஆரஞ்சுகள், எலுமிச்சம், தக்காளி, கொய்யா, லீச்சுகள், மாம்பழம், அனசு, மிளகாய், முளைக்கவைத்த கடலைப் பருப்பு, பச்சை இலையுள்ள பழுக்காத காய்கறிகள், உருளைக்கிழங்கு, காபேஜு, பால். சமைப்பதனால் இந்தஜீவஸத்துப்பொருள் அழிந்து போகும்.
டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்	பற்கள் சுலபமாய் அழிந்து நொய்யனவாதல், பயோரியா, ஹிருதயம், இரத்தக்குழாய் வியாதி, சொரி சிரங்கு நரம்புத்தளர்ச்சி, காசநோய்முதலியதொத்துவியாதிகளை திர்க்கப் போதுமான சக்தி இல்லாமை, எலும்புகள் ரூபமாறிப் போதல், கண நோய்.	முட்டையின்மஞ்சட்கரு, முழுப்பால், மீன் எண்ணெய்கள். ஏதோ சில ஆகாரங்களில்தான் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் இருக்கும். சர்மத்தின் ஒரு பாகத்தைச் சூரியவெளிச்சத்திற்குக் காட்டுவதனால் இதை அடையலாம்.
இ. ஜீவஸத்துப் பொருள்	ஆகாரத்திலுள்ள இரும்பை ஜீரணம் செய்துகொள்ள, போதுமான சக்தி இல்லாமையால் எனீமியா என்னும் வியாதி காணல். ப்லெஸெண்டாவின் தொழில் தவறிப்போவதால் பிரசவத்திற்குக் கெடுதல் உண்டாதல்.	முழுத் தானியவகைகள், பால், பச்சை மரக்கறிகள், பச்சைப்பழங்கள்.

(முன்பக்கத் தொடர்ச்சி)

ஆகாரப் பதார்த்தம்.	ஆகாரக்குறைவினால் உண்டாகும் வியாதி.	ஆகார மூலம்
உலோக உப்புக் கள்-ஸோடியம்	நீரிழிவு, பித்தநீர் சுரப்பதில் கோளாறு, அஜீரணத்துடன் கூடிய உப்பஸம், மலச்சிக்கல், சுண்ணாம்பு, மாக்னீஷியா, இவ்விரண்டும் இரத்தத்திலுறிஞ்சப்படுவதற்கு ஸோடியம் தேவை. இரத்தத்தில் ஸோடியம் இருந்தால் கரிமலவாயு சுளுவில் வெளிவந்து விடும்.	பச்சைப் பழங்களும், காய் கறிகளும்
பொடாஷியம்	வளர்ச்சிக் குறைவும், க்ளைகொஜனைச் செய்யும் ஈரலின்தொழில் கெட்டுப் போவது. சிவப்பு இரத்தஸெல்லு உண்டாவது கம்மியாதல், மண்ணீரலின் தொழில் கெட்டுப்போதல், நரம்பு சக்திக்குறைவு.	காய் கறிகளும், தானியங்களும். சதையின் தசைநார்.
கால்ஷியமும் மாக்னீஷியமும். இயற்கையில்கால்ஷியம் மாக்னீஷியத்துடன் கலந்திருக்கும்.	இவ்விரண்டும்குறைவுபடுதலால், தசைநார் மாறுதல்களும் வளர்ச்சியும் சம்பந்தப்பட்ட குழந்தை வியாதிகள் அநேகம் உண்டாகும், கர்ப்பப்பையில் விசேஷமான வளர்ச்சியும் கஷ்டப் பிரசவமும், எலும்புகள் நொய்ந்து போதல் (மாக்னீஷியம்).	பழங்கள், காய் கறிகள், தானியவகைகள். பச்சை இலைகளில் கால்ஷியம் அதிகமாயிருக்கும். வித்துக்களில் மாக்னீஷியம் அதிகமாயிருக்கும். கொட்டைகள், பால், முட்டையின் மஞ்சட்கரு.
இரும்பு	தேகத்தில் 75 க்ரெயின் இரும்பு இருக்கிறது. தேகத்தில் மிகுந்த சிக்கலான கலப்புகளில்கூட இது நுழையும். இந்த இரும்புக்கலப்புகள் இருந்தால்தான், நல்ல ரத்தம் உண்டாகும்; ஜீவிய சக்தி ஏற்படும்.	பச்சைக்கீரைகள், காய் கறிகள், வெங்காயம், ராடிஷ், காரெட், ஸ்ட்ராபெர்ரி, தக்காளி, பேரீச்சம்பழம், ஆப்பில், அத்திப்பழம், தேங்காய். வால்நட், அரிசி தவிடு, கோதுமைத்தவிடு, பருப்பு தினுசுகள், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, பால்.

சட்டங்களை மீறி நடப்பதன் பலன்தான் வியாதி. ஆனதுபற்றி, இயற்கையின் சட்டங்களுக்கு உட்பட்டு நடத்தலே வியாதி தீருவதற்கு ஏற்ற பரிகாரம். இதைவிட வேறு மார்க்கம் கிடையாது. தேகத்தில் எங்கேயாகிலும் நோயோ, அல்லதுசக்திக்குறைவோ, அல்லது வேறு கோளாறுகளிருந்தால், செய்யக்கூடாத விஷயங்களைச் செய்யப்படுகின்றனவென்பதை அது குறிக்கிறது. ஆஸ்பிரின் அல்லது இதர மருந்துச் சரக்குகள் இதை வெல்ல முடியாது. நமது வாழ்க்கையைத் திருத்திக்கொள்வதே இதற்குச் சிகிச்சை.

சென்ற முப்பது வருஷ காலங்களாக, சுமார் 40,000 மருந்துகளும், உரிமை மருந்துகளும் தயாரிக்கப்பட்டு விளம்பரம் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. இதற்கு இன்னும் முடிவு இல்லை. வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்த மருந்துகளை நம்பக்கூடாதென்பதற்கு இதைவிட வேறு அத்தாக்ஷி வேண்டியதில்லை.

நாம் தினம் உட்கொள்ளும் உணவில் தசைகார்களைக் கட்டி, தேகத்தொழில் சரிவரநடத்துவதற்குவேண்டிய பொருள்கள் இருக்கும் பக்ஷத்தில், அதுவே ஆரோக்கியத்திற்குக் காரணம் ஆகும். ஆரோக்கியந்தான் இயற்கையின் கருத்து. தேகத்தொழில் சரிவர நடப்பதற்கு நமது ஆகாரங்களில் அதற்கு வேண்டிய வஸ்துக்கள் யாவும் இருக்கின்றன.

வியாதி காணும்போது, தவறுதல் ஏதோ உண்டாயிருக்கவேண்டும் என்று தெரிகிறது. அந்தத் தவறுதல் ஆகாரத்தவறுதலேயாம். சில முக்கியமான ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் ஆகாரத்தில் இராதிருக்கலாம். அல்லது நாம் உண்ணும்போது ஆகாரங்களைப் பிசகாகச் சேர்த்து உண்ணலாம். அடிக்கடி உண்பதனுல் ஆகாரம் ஜீரணமாகாதிருக்கலாம். ஆனதுபற்றி, ஆரோக்கியநிலையை அடையவேண்டுமானுல், சரியான ஆகாரத்தைச் சரியானபடி உண்ணவேண்டும்.—தி ஒரியண்டல் வாச்மென்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

சிறுவர்கள் புகை குடிப்பதன் விஷயமாய் சீன தேசத்தில் சட்டம்.—சீனுவின் தேசிய ராஜாங்கத்தார் புதிதாக ஒரு சட்டம் பிறப்பித்திருக்கிருர்கள். அதாவது, இருபது வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்கள் புகை குடிக்கக்கூடாதென்பதாம். புகை குடிக்கும் சிறுவர்கள் அவ்வாறு கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், தண்டனைக்குட்படுவார்கள். அவர்கள் பெற்ருேர்களுக்கும், தம் குழந்தைகள் செய்யும் தப்பிதத்திற்காக அபராதம் விதிக்கப்படும். பிரிட்டிஷ் இந்தியாவில் இம்மாதிரி சட்டம் பிறப்பியாதிருப்பதைப்பற்றி நாம் விசனிக்கிருேம்.—ஹெல்த் அண்டு ஹாப்பினெஸ்.

* * *

மெச்சத்தக்க நிவர்த்தி.—கோடைகாலத்தில் கட்டிடங்களில் உஷ்ணமான நிலைமைகளை நிவர்த்திக்கும்பொருட்டு, ஒரு புதிய அனலை வாங்கிக்கொள்ளும்படியான கண்ணுடி ஒன்று தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது சூரிய வெளிச்சத்தைமட்டும் உள்ளே விட்டு, சூரியனின்று வரும் வெப்பத்தில் 100-க்கு 52 பாகம் உள்ளே விடாமல் ஒதுக்கி வைக்கும் என்று டெக்னுலஜி ரிவியூவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. கடுமையான மே மாதம் நடைபெறுவதால், இது இந்தியாவிற்குச் சௌகரியத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது.—தி ஒரியண்டல் வாச்மென்.

* * *

உங்களுக்குத் தெரியுமா?—ப்ளாரிடா எவர்க்லெட்ஸில் வியாதிகளைச் சுமந்து செல்லும் கொசுக்கள் கிடையா.

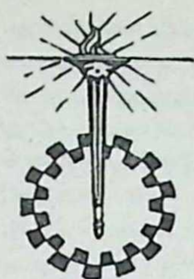
வெள்ளை நிறமுள்ள தானியத்தைக் காட்டிலும் மஞ்சள் நிறமுள்ள தானியத்தில் ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருக்கின்றது என்று ஆராய்ச்சியினுல் ஏற்படுகிறது.

விஷப்பூச்சிகளைக் கொல்லும் மருந்துகளில் பாஷாணங்களை விட, புகையிலை அதிக உபயோகமாக இருக்கும் என்று தற்காலத்தில் ரஸாயன ஆராய்ச்சிகளால் ஏற்படுகிறது.

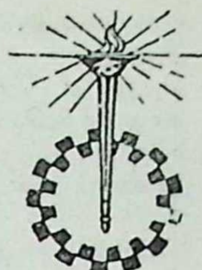
கொயினுவைக்கொடுக்கும் சின்கோனு மரமானது தென் அமெரிக்காவில் உள்ளது. ஆனுல், பூலோகத்திற்கு வேண்டிய கொயினு முழுதும் 100-க்கு 97 விகிதம் ஜாவாவிலிருந்து வருகிறது.—இலினுய் மெடிகல் ஜர்னல்.

பொருளடக்கம்.

தொகுதி 12, பகுதி 6] [ஜூன், 1935.







KVC 0011

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

இந்தியாவில் குருட்டுத்தனத்தைத் தடுத்தல்.

அகில இந்தியா கண் வைத்திய மகாநாடு இவ்வருடம் ஈஸ்டரின்போது மதராஸில் நடைபெற்றது. இதில் குருட்டுத்தனத்தைத் தடுக்கும் பிரச்னையை முன்னுக்குக் கொண்டுவரப்பட்டு, இத்தேசத்தில் பொதுஜனங்களும், அதிகாரிகளும் உடனே இது விஷயத்தைக்குறித்து கவனிக்கவேண்டியதென்று தீர்மானிக்கப்பட்டது. சென்னை கண் ஆஸ்பத்திரி சூபரின்டெண்டெண்டும், சர்ஜனுமாகிய லெப்டினெண்டு கர்னல் ரைட் ஐ.எம்.எஸ். என்பவர், இம்மகாநாட்டிற்கு அக்கிராசனாதிபதியாக இருந்தார். இவர் கண் வைத்தியவிஷயமாக ஆராய்ச்சி அதிகம்வேண்டுமென்று வற்புறுத்தியதோடு, கண் வைத்தியர்கள் வருஷவாரி செய்துவரும் காடராக்டு ரணச்சிகிச்சையினால் ஆறில் ஒரு பங்குகுருட்டுத்தனத்தை நிவர்த்திசெய்து வருவதாகச்சொல்லி சந்தோஷப்பட்டார். குருட்டுத்தனத்தைத் தடுத்தல் ராஜாங்கத்தாரின் தொழில் என்று அவர் சொல்லியது வாஸ்தவமே. ஆகிலும், இது விஷயமாக வைத்தியர்களுக்கும் கொஞ்சம் பொறுப்பு உண்டென்பதைக் கவனிக்க வேண்டும், குருட்டுத்தனம் வந்தபிறகு சொஸ்தம் செய்வதைக்காட்டிலும் குருட்டுத்தனம் வரவொட்டாமல் தடுப்பதே சிலாக்கியம் என்னும் கொள்கையைக் கொண்டிருக்கும் பக்ஷத்தில் தேசியத்தார்க்கு கண் வைத்தியர்கள் செய்யும் ஊழியம் அளவிடத்தக்கதன்று.

அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகளில் குருட்டுத்தனத்தைத் தடுப்பதற்காக ஏற்பட்ட தேசீய சங்கத்தார் சிறிதுகாலத்திற்கு முன் விடுத்த ரிபோர்ட்டுப்படி, பூலோகத்தில் 5,000,000 குருடர்கள் இருப்பதாகத் தெரியவருகிறது. அதாவது, 1000 ஜனங்களில் மூன்றுபேர்கள் குருடர்கள். இந்தியாவைப்பற்றி கொஞ்சகாலத்திற்கு முன் வெளிவந்த ஒரு ரிபோர்ட்டினால் 17½ லக்ஷம் ஜனங்கள் குருடர்கள் என்று ஏற்படுகிறது. அதாவது, 1000 ஜனங்களுக்கு 6 நபர்கள் குருடர்கள். ஐக்கிய மாகாணங்களில் தனிமையாக ஒரு விசாரணை எடுத்துக்கொண்டு பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், அங்கே 1000 ஜனங்களுக்கு 9 நபர்கள் குருடர்கள் என்று தெரியவருகிறது. இந்தப் புள்ளி விவரங்களினால் தற்போதைய நிலைமை பிரமாதமானதென்று

ஏற்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, அந்தந்த தேசத்துச் சர்க்காரார் உடனே விழித்தெழுந்து செய்யவேண்டியதைத் தக்க காலத்தில் செய்யத் தவறினால் கூடிய சீக்கிரத்தில் இப்பூலோகம் குருடர் லோகம் ஆகலாம் என்பதில் ஐயமில்லை.

1929-ம் ஆண்டில், தேசியக்கூட்டத்தார் பிரிட்டிஷ் கவர்ன்மெண்டாரின் தூண்டுதலின்பேரில் குருட்டுத்தனத்தின் காரணங்களைக்குறித்து, ஒரு விசாரணை ஏற்றுக்கொண்டனர். பூலோகத்துராஜாங்கங்களுக்கெல்லாம் இது விஷயமாகக் கேள்விகள் பிறப்பிக்க, 26 ராஜாங்கத்தார் பதிலளித்தனர். அவர்களுடைய ரிபோர்ட்டுப்படி, இந்தியாவில் குருட்டுத்தனத்திற்கு முக்கிய காரணங்கள் பின்வருவனவென்று ஏற்பட்டது. அவையாவன: (1) க்ளௌகோமா, (2) ஆப்தல்மியா நியனடோரம் (3) பெரியம்மை, (4) க்ன்சன்க்டைவைடிஸ், (5) ட்ரோகோமா, (6) குழந்தைப்பருவத்தில் கண்களில் தோன்றும் அற்ப வியாதிகளை அசட்டை செய்தல், (7) தூசும், கண் கூசும்படியான வெளிச்சமும். இது முக்கியமாய் உஷ்ணப்பிரதேசத்தில் உண்டாகக்கூடியது. தக்க வெளிச்சம் இல்லாமல் கண்களை நெருக்கடித்துக்கொண்டு வேலை செய்தல்; டாக்டர்கள் என்று பெயர்வைத்துக் கொண்டிருப்போர் சிலர் அறியாமையினால், ஏதோ மருந்துகளைக் கண்களில் விடுதல் ஆகிய இவைகளே.



அற்ப அம்மை குத்திக்கொள்வதனால் பெரியம்மை வராமல் தடைப்பட்டு நிற்கும்.
அதனால் குருட்டுத்தனமும் வராமல் தடைப்படும்.

மேற்சொல்லிய காரணங்களெல்லாம் தடுக்கக்கூடியன. இதற்கு அதிக பணச்செலவும் தேவையில்லை. குருட்டுத்தனத்தைத் தடுப்பதற்காக பம்பாயில் 1919-ம் ஆண்டில் ஒரு சங்கம் ஏற்படுத்தப்பட்டது. இச்சங்கத்தார் நல்ல ஊழியம் செய்து கொண்டு வருவதாகத் தெரியவருகிறது. அவர்கள் செய்துவரும் நடைமுறைகளாவன: (1) பிரசங்கங்களினாலும், துண்டுப்பத்திரிகைகளினாலும் பிரசாரம்செய்து கண் வியாதிகளின் குறிகளையும், குணங்களையும் ஜனங்களுக்குத் தெரிவித்தல், (2) கண் வைத்தியசாலைகள் ஏற்படுத்தல், (3) அற்ப கண் வியாதிகளைச் சொஸ்தம் செய்ய சில நபர்களைப் பயிற்சி செய்தல்; (4) பணம் கொடுக்கச் சக்தியில்லாதவர்களுக்கு இலவசமாகச் சிகிச்சைசெய்தல். இச்சங்கத்தாரின் ஊழியக்காரர்கள் மெடிகல் ஆபீஸர்களால் பயிற்சிக்கப்பட்டு, கிராமாந்தரங்களுக்கு அனுப்பப்படுகிறார்கள். அங்கே அவர்கள் சிசுக்களுக்கு வரும் ஆப்தல்மியா என்னும் கண் நோயைக் கண்டுபிடித்தும், கண் சஸ்திர சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய கேஸுகள் இருந்தால் அவைகளைக் கண்டு பிடித்தும், கன்சன்க்டைவைடிஸ் என்கிற அற்ப கேசுகளுக்கு சிகிச்சை செய்தும் வருகிறார்கள். கடூரமான கேசுகளை இந்தக் கிராம உத்தியோகஸ்தர் தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியரிடம் அனுப்பி, அவசியமிருந்தால் ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்துக்கொள்ளும்படி ஏற்பாடு செய்கிறார்கள். ஊர் ஊராய் சுற்றும்படியான ஒரு ஆஸ்பத்திரி ஏற்பாடுசெய்து, 'ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகமாட்டோம்' என்று மறுக்கும் வியாதியஸ்தர்களுக்கு கண் வைத்தியர், அவர்கள் இருக்கும் ஊர்களுக்குப்போய் ஆபரேஷன் செய்கிறார்.

இந்தியாவின் மற்ற மாகாணங்களில் குருட்டுத்தனத்தைத் தடுக்க இம்மாதிரியானமுயற்சிகள் எடுத்துக்கொண்டிருப்பதாகத் தென்படவில்லை. நமது சென்னை ராஜதானியில், குருடர்களின் சம்ரக்ஷணையின்பொருட்டு, "மதராஸ் அஸோஸியே

ஷன் பார் தி ப்ளைண்ட்" என்னும் ஒரு சங்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. குருடர்களுக்குக் கைத்தொழில் கற்றுக்கொடுப்பதே இச்சங்கத்தின் முக்கிய கொள்கை என்று தெரியவருகிறது. இத்துடன் தடை முறையும் எடுத்துக்கொண்டால் நலம். இச்சங்கத்தார் இதுகாறும் செய்து வரும் முயற்சிகள் இன்னவை என்று நமக்குத் தெரியாது. அவைகளைப்பற்றி நாம் கேள்விப்படவுமில்லை. இச்சங்கம் இன்னும் இருந்து அமுல் நடத்திவரும் பக்ஷத்தில், அது கொஞ்சம் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு, பம்பாய் சங்கத்தாரைப்போல தடைமுறைகளையும் அனுசரித்து வரும்படி வேண்டுகிறோம். தடை முறை விஷயத்தில் கிராமப் பள்ளிக்கூடத்து உபாத்தியாயரையும், கிராம மருத்துவ ஸ்திரீயையும் பயிற்சி செய்வித்து, சாதாரண கண் நோய்களைச் சொஸ்தம் செய்ய, கிராம டாக்டர்களை நியமிக்கலாம். நமது ஆரோக்கிய மந்திரி இதைக் கவனிப்பார் என்று நம்புகிறோம். பொது ஜனங்களும் தற்போதுள்ள கஷ்டமான நிலைமையைக் கவனித்து, குருட்டுத் தனம் வளரவொட்டாமல் தடுப்பதற்குச் சர்க்காருடன் ஒத்துழைப்பார்கள் என்று நம்புகிறோம்.

குழந்தையின் மனோதத்துவம்

டாக்டர் பரமானந்த ஆஹுஜா, எம்.பி., பி.எஸ்.

> "சிரித்த முகத்துடன் கூடிய ஓர் சிறுகுழந்தையை
> விரும்பத்தக்க, வெளுத்த எழுதாப்புத்தக மென்னலாமே.—ஜே. மேஸ்பீல்டு.

குழந்தைகளை ஒரு தேசியத்தாரின் முளை என்னலாம். தேக சுகத்துடனும் மனோசுகத்துடனும் குழந்தைகளை வளர்ப்பது ஒரு முக்கியமான தேசியப்பிரச்னை. குழந்தைகளுக்குச் சரியானபடி தேகப் பயிற்சி, மனப்பயிற்சி, சன்மார்க்கப் பயிற்சி இவைகளை அளிப்பதில் கொஞ்சம் சிரத்தை எடுத்துக் கொண்டாலே போதும்.

கல்வி என்பதை இப்போது அளிக்கப்படும் கலாசாலைப்படிப்பென்னும் அர்த்தத்தில் நாம் உபயோகப்படுத்தவில்லை. முக்கியமாய் குழந்தைபிறந்து,வளர்ந்துமனிதனாகும் வரையில் வீட்டிலேயோ, பள்ளிக்கூடத்திலேயோ, சுற்றுப்புறத்திலேயோ என்னென்ன கற்றுக்கொள்ளுகிறதோ, அதை யாவும் குறிக்கும். எப்படி ஒரு செடி செட்டுக்கு நல்ல காற்று, போதுமான இடம் வெளிச்சம் இவை தேவையோ, அதேமாதிரியாகவே குழந்தைக்கும் சுயேச்சைவேண்டும். அநேக சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தையின் இஷ்டப்படி விடாமல் அதனை கட்டுக்குட்படுத்துவதால், அதன் வளர்ச்சி குன்றிப்போகிறது. வேறு சில சந்தர்ப்பங்களில் வரம்பின்றி யதேச்சையாய் தன் காரியங்களைச்செய்யும்படி விடப்படுகிறது, அதிக நிர்ப்பந்தமும் கூடாது; அதிக சுயேச்சையும் கூடாது. இரண்டும் கெடுதல். இது சாதாரணமாய் ஒரே பிள்ளையாய் இருக்கப்பட்ட குடும்பங்களிலாவது, நாட்பட்டுப்பிறந்த குழந்தைகளின் குடும்பங்களிலாவது பக்ஷமிகுதியால் காணப்படும்.

தாதியோ, தாயோ, மற்ற பந்துக்களோ குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் விஷயத்தில் பொய்யான சங்கதிகளை போதிக்கிறார்கள். கடினமான விதிகளை அனுசரிக்கும்படிச் செய்கிறார்கள். செய்யச் சொன்ன காரியங்களை குழந்தை செய்யாமற்போனால், அதை அடித்துச் செய்யும்படி பலவந்தப்படுத்துகிறார்கள். இவர்களைவிட குழந்தை பலக்குறைவுள்ளதாதலால், அது கடைசியில் தோல்வியடைகிறது. ஆனால், அதன் மனதிலும் தேகத்திலும் அதிர்ச்சிகள் தாங்கி, ஆயுள் வரையிலும் சில விஷயங்கள் மாறாமல் அவனிடம் பதிந்துபோகின்றன. தப்பெண்ணங்கள், தப்பபிப்பிராயங்கள் முதலியன

உண்டாவதற்கு மூலகாரணம் இதுவே. குழந்தைக்கு முதிர்ந்த வயது வந்தும் கூட, அந்த எண்ணங்கள் அவனை விட்டகலுகிறதில்லை. அவன் நரம்புகள் பல ஹீனப்பட்டு, அநேகவிதமான மனோ வியாதிகளுக்கு அவனை ஆளாக்குகிறது.

க்ஷயகவாயு, தூக்கம், துராசை, மனது அலை பாய்தல், நரம்புத்தளர்ச்சி, நியூரஸ்தினியா என்னும் நரம்பு வியாதி ஆகிய இவைகள் இதன் பலன். நாம் குழந்தையின் மனோதத்துவத்தை அறிந்து நடக்காமல் பூலோகத்தைக்குறித்தும், அதன் மாறுதல்களைக்குறித்தும் தப்பான அபிப்பிராயங்களை அதற்கு எடுத்துரைப்பதில் பிசகு ஏற்படுகிறது. அநேக கேசுகளில் தாதியோ, பெற்றோர்களோ, உபாத்தியாயர்களோ குழந்தையைப் பயமுறுத்தலே இவற்றிற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

செய்யவேண்டிய காரியங்களை குழந்தைக்கு 'இதைச்செய்', 'இதைச் செய்யாதே' என்று நல்லதனமாகச் சொன்னால், அவைகளிடம் நல்ல குணங்கள் ஏற்படும். அவர்கள் சொல்வதையும் குழந்தை தெரிந்துகொள்ளும். ஆனால், இதற்குக் கொஞ்சம் காலவிரயமாகும். பொறுமை வேண்டியதாயிருக்கும். இதை விட்டு, குழந்தையை மிரட்டி அடித்து, சுலபமாய் 'ஞானம்' உண்டுபண்ண எத்தனப்படுவதனால், அதற்கு ஞாபக சக்தி அடியோடே கெட்டுப்போய், பயத்தினால் கற்றதை எல்லாம் அது மறந்து விடும்படி நேரிடுகிறது.

குழந்தையின் மன உணர்ச்சிக்கு வேண்டுகோள் செய்யப்படுகிறதேயொழிய, நியாயம் என்பதை அடியோடே மறந்துவிடப்படுகிறது. ஸ்திரீ புருஷர் கூடிவாழும் வாழ்க்கையைக் குறித்துப் போதிக்குங்கால் (இது செய்வது மிகவும் துர்லபம்)நியாயமானதும், சாஸ்திரோக்தமானதுமான முறை யாதொன்றையும் அனுசரிப்பதாகக் காணோம். இயற்கையில் நடக்கவேண்டிய வழியை விட்டு, மதம், சன்மார்க்கம் முதலிய விஷயங்களை எடுத்துச்சொல்வதனாலும், அது பாவம், அது குற்றம், அதற்குத்தண்டனையுண்டு என்கிற விஷயங்களை பேதமையான அக்குழந்தைக்குப் போதிப்பதனாலும், அதற்கு மூளை கலங்கிப்போய், முதிர்ந்த வயதிலும் கூட, தான் திக்கற்ற ஓர் தௌர்ப்பாக்கியன் என்று ஏக்கங்கொண்டிருக்க நேரிடும்.

இம்மாதிரி குழந்தைகளின் படிப்பானது, தவறான முறையில் துவக்கப்பட்டு, தவறான முறையில் முடிக்கப்படுகிறது. குழந்தையை பயம் காட்டுகிறது கெட்ட விஷயம். நல்ல படிப்பு, நன்னடத்தை, ஏகத்துவம் முதலியவற்றிற்கு இதுவே வைரியாகும். ஒரு சேனையின் தளகர்த்தர் ஒருவர் எவ்வளவு குண்டு பாய்ந்தாலும் பயப்படுகிறதில்லை. ஆனால், அவர் ஒரு சிறு கருப்புப் பூனையைப்பார்த்தால் அதிகமாகப் பயப்படுவார். அவர் குழந்தையாயிருக்கும்போது, தாதி, அவரை தூங்கச்செய்ய, கருப்புப்பூனையைக் காட்டிப் பயப்படுத்தியிருப்பாள். இதுவே இதற்குக் காரணம் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது.

ஆனதுபற்றி, பெற்றோர்கள், உபாத்தியாயர்கள், தாதிமார்களுக்குப் போதிப்போர் ஆகிய இவர்கள், குழந்தையின் மனோதத்துவத்தைக் குறித்து, தாங்கள் கொண்டிருக்கும் அபிப்பிராயத்தை முழுதிலும் மாற்றி, சரியான முறைகளை குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கவேண்டும். அவர்களை சந்தோஷமுள்ளவர்களாயும், ஆனால், பயமற்றவர்களாயும், தைரியமுள்ளவர்களாயும் ஆனால் மரியாதையுள்ளவர்களாயும், சுயேச்சையுள்ளவர்களாயும், ஆனால், கட்டுக் கடங்கினவர்களாயும், தீரமுள்ளவர்களாயும், ஆனால், நியாயத்திற்குக் கட்டுப்பட்டவர்களாயும் செய்து, ஜன சமூகத்திற்கும், தேசத்தார்க்கும், தேசத்திற்கும் உபயோகம் உள்ளவர்களாய்ச் செய்யவேண்டிய காலம் சமீபித்துவிட்டது.

நமது ஆரோக்கியத்தின் எதிர்கால நிலை

டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம்,
அடையார்.

ஆரோக்கியத்தைக் குறித்து நூற்றுக் கணக்கான புத்தகங்களை நீர் படிக்கலாம். ஆனால், நீர் கற்றுக்கொண்ட விஷயத்தை அனுபவத்தில் கண்டறிந்து பலன் ஏற்பட்டதா இல்லையா என்று தெரிந்துகொண்டாலொழிய, லாபம் ஒன்றுமில்லை. அனுபவம் என்பது உமக்குண்டு. தவிர, இயற்கையாகவே பகுத்தறிவும் குணமும் தீர்ப்பும் உண்டு. மற்றவர்களுடைய அனுபவம் உமக்கு வழிகாட்டும் கைகாட்டி மரங்களேயொழிய வேறன்று. அவர்கள் சொல்வதை அடியோடே நம்பியிருக்கக் கூடாது. உமக்குப் பழக்கமுள்ள துறையில், துணிந்து முயற்சி செய்வதில் செப்பனிடுவோனாய் நீர் இருக்க முயலவேண்டும்.

தற்காலத்தில் ஜனங்கள் நாகரீகமான வாழ்வு வாழ்வதில், ஜனநெருக்கடியான நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் விதியில்லாமல் வசிக்கவேண்டி இருப்பதால், ஆரோக்கியத்தைத் தேடுவது அத்தியாவசியமாயிருக்கிறது. நாம் வியாதிகளை வரவழைத்து, அவைகளைச் சொஸ்தம்செய்ய முயலுகிறோம். இக்கெடுதலான விஷயம் நம்மை விடாமல் சுற்றிக்கொண்டேயிருக்கிறது. இதை ஒழிக்கவேண்டும். அதற்காக நாம் செப்பனிடவேண்டிய வேலை அதிகமாக இருக்கிறது.

நமது அற்பாயுளின் நல்ல பாகத்தை தேக வியாதியிலும், மனோ வியாதியிலும் கழித்துவிட இஷ்டமில்லை. நமது வாழ்நாளில் நமக்கு நல்ல சுகம் வேண்டுமானால் நமது தேகம் நமது மனதிற்கு ஒரு பெருத்த சுமையாக இருக்கக்கூடாது. தேகத்தைக்குறித்து எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு நமக்குக் கவலை குறைவோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு நமக்கு சுகம் உண்டு.

நாம் க்ஷேமமாய் இருக்கவேண்டுமென்கிற ஒரு எண்ணத்தை நமக்குள்ளே நாம் உண்டுபண்ணிக்கொள்ளவேண்டும். "ஒருவன் 40 வயதில் ஒரு முட்டாளாகவாவது இருக்கவேண்டும். அல்லது ஒரு வைத்தியனாகவாவது இருக்க வேண்டும்" என்று ஒரு பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர் சொல்லியிருக்கிறார். அதப்படி அர்த்தம் செய்து பார்த்தால், அந்த வயதில் வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கவாவது, சொல்ப வியாதிகளுக்குச் சிகிச்சைசெய்து கொள்ள சக்தியில்லாமலாவது ஒருவனுக்கு இருக்கும்பக்ஷத்தில், அவன் தன் ஆரோக்கிய விஷயத்தில் மிகுந்த அசட்டை செய்தவன் என்பதே. நம்முடைய தினசரி கடமைகளை ஆராய்ந்து பார்த்தால் ஆரோக்கியக் குறிப்புக்கள் அநேகம் ஏற்படும். கூர்மையாய்க் கண்டறிபவனுக்கு அநேக தவறுதல்கள் ஏற்படும். அவற்றைச் சுலபமாய் நீக்கி விடலாம்.

தேகம் நோய்ப்பட்டிருக்கும்போது, தான் செய்த தவறான செய்கைகளைப் பரிசீலனை செய்து பார்த்தால், வியாதிக்குக் காரணம் இன்னதென்று தெரியவரும். அப்போது அதற்குத்தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்ளலாம். இம்மாதிரி பரிசீலனை செய்து பார்த்து, தவறுதல்களைக் கண்டுபிடியாமல் போவதனாலேயே மகத்தான கஷ்டங்கள் நேரிடுகின்றன. ஆனதுபற்றி, ஒவ்வொருவரும் தம் தம் தேகஸ்திதியைப்பற்றி அப்போதைக்கப்போது பரிசீலனை செய்யவேண்டியது அவசியம். அதனால் லாபம் உண்டு. அளவுக்கு மிஞ்சி எதாகிலும் செய்துகொண்டிருந்தால், அதை மிதமாகச் செய்யவும், தவறான விஷயங்களைச் செய்யும் பக்ஷத்தில் அவற்றைச் சரிப்படுத்தவும் உபயோகமாயிருக்கும்.

நமது ஆரோக்கியத்தின் எதிர்கால நிலை அதிகமாக ஆஸ்பத்திரிகளும், வைத்திய சாலைகளும், ஆரோக்கிய வாசஸ்தலங்களும் கட்டுவதன்மேல் பொருந்தியதல்ல. ஆனால், அது நல்ல படிப்பையும், அவனவனுடைய புத்திசாலித்தனத்தையும் பொருந்தியது. மேற்சொல்லியவை எற்

களவே அதிகமாக இருக்கின்றன. இன்னும் மேலே மேலே இவைகளைக் கட்டிக்கொண்டு போனால், ஆரோக்கிய அறிவு உண்டாவதற்கு இவை முட்டுக்கட்டைகளாகவே இருக்கும்.

வியாதிகளைத்தடுத்தல் ஒரு சிரேஷ்டமான முறை அல்லவா? வைத்தியருடைய ஆதீனத்தில் நீர் இருப்பதைவிட்டு, கூடியவரைக்கும் உமக்கு நீரே உதவிசெய்து கொள்வது மேலானதல்லவா? நாம் ஏன் ஒவ்வொருவரும் 'ஆரோக்கியம்' என்னப்பட்ட சைன்னியத்தில் சேர்ந்து எல்லாருக்கும் பொதுவான விரோதியாகிய நோயை எதிர்த்து சண்டைசெய்யக்கூடாது. இதுதான் நாம் செய்யவேண்டிய செப்பனிடும் தொழில். இதில் ராணுவவீரர்களாகச் சேர்வதற்கு வேண்டிய ஆயுதங்களை நாம் ஆயத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் நமது எதிர்கால ஆரோக்கிய நிலைமை என்னும் வானத்தில் வெளிச்சம் உதயமாகும்.

ஈக்களால் நோய்கள் பரவுதல்

யு. வெங்கட் ராவ்,

மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர், சுதர்சனு, மதராஸ்.

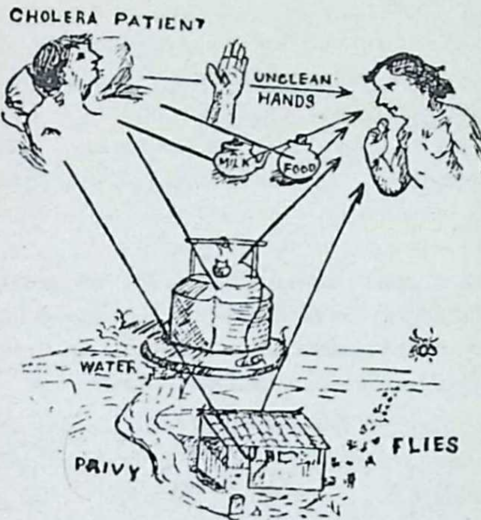
ஈக்கள் நோய்களை இரண்டு விதங்களில் பரவச்செய்கின்றன. முதலாவது சுமந்து செல்வது; இரண்டாவது குத்தியேற்றுவது.

சுமந்து பரவச்செய்தல்.—ஈக்கள், மலம், குப்பை, சாக்கடைகள் முதலிய இடங்களில் அடிக்கடி தங்குவதனுலும், அவற்றிலுள்ள நோய்க்கிருமிகளைச் சுமந்து கொண்டுபோய், மனிதன் உண்ணும்படியான ஆகாரம், பானம் இவைகளின் மேல் நோகத் தொத்தவைக்கின்றன. இதுதான் சாதாரணமான முறை. எல்லாவித ஈக்களும் இம்மாதிரியாகவே நோய்க்கிருமிகளைச் சுமந்துசெல்லக்கூடியன. முக்கியமாய் நமது வீடுகளில் நடமாடும் ஈக்கள் இம்மாதிரி செய்யும். இவை சமையல் அறைகளிலும், தொழுவங்களிலும் அதிகமாய்க்காணப்படும். விஷக்கிருமிகள் விருத்தியடைவதற்கு முக்கிய இடமாகிய பாலை அவைகள் குடித்து சுளுவில் அசுத்தம் செய்துவிடுகின்றன. இதேமாதிரியாகவே தித்திப்புப் பலஹாரங்களையும் அசுத்தமாக்கி விடுகின்றன.

குத்தியேற்றிப் பரவச் செய்தல்.—விஷக்கிருமிகள் உள்ள பூச்சிகள் மானிட தேகத்தில் விஷத்தைக் குத்தி ஏற்றுவதனுல் நோய் பரவுகிறது. ஆனல், நமது அதிர்ஷ்டவசத்தினுல் கடிக்காத ஈக்கள் இம்மாதிரி வியாதிகளைப் பரவச்செய்ய முடியாது. இரத்தத்தை உறிஞ்சும்படியான வகைகள்தாம் மிகவும் அபாயகரமானவை. கொசுக்களினுல் மலேரியா உண்டாகிறது; பேனினுல் டைபஸ் ஜுரம் உண்டாகிறது; தெள்ளுப்பூச்சியினுல் மஹாமாரி வியாதி உண்டாகிறது.

ஈக்களினுல் பரவக்கூடிய வியாதிகளாவன:—டைபாய்டு ஜுரம், பாரடைபாய்டு, காலரா, மலக்கழிச்சல், குழந்தைகளுக்குக் காணும் கோடைகாலத்து மலக்கழிச்சல், சீதபேதி, குடலில் புழுக்கள், அதாவது, கொக்கிப்புழு, டேப் ஒரம், ரவுண்டு ஒரம், தூங்கும் வியாதி முதலியன. டைபாய்டு ஜுரம் சர்வ சாதாரணமானது. தொத்து வியாதிகள் பரவியிருக்கும்பொழுது, பெரியம்மை, பயரம்மை முதலியன கூட, ஈக்கள் மூலமாய் ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றோர் மனிதனுக்குப் பரவுகிறது. இந்த வியாதிகள் தவிர, வேறு சில நிலைமைகளில்கூட, ஈக்கள் நோயைப் பரவச் செய்கிறது; இதில் சம்பந்தப்பட்டதில் காசம் ஒன்று. வியாதியஸ்தன் விஷங்கொல்லி மருந்துள்ள துப்பும் பாத்திரங்களில் கோழையைத் துப்பாமல், கண்டபடி தரையிலும் உடையிலும் துப்புவதனுல் அதில் ஈக்கள் வந்து மொய்க்கின்றன. ஈக்கள் சமையல்

அறைகளிலும், சாப்பாட்டு மேஜைகளின் மேலும் போய்த் தங்குவதற்கு வசதி உண்டு. ஆனதுபற்றி, ஆகாரத்தை அது அசுத்தப்படுத்தலாம். பால் இவ்வகையில் சுளுவில் அசுத்தப்படக்கூடிய ஆகாரம். கழிவிடைகள் போவதற்குச் சரியான வசதிகள் இல்லாத பால் கறக்கும் இடங்களிலிருந்து டைபாய்டு ஜுரம், சிதபேதி முதலியன பரவியிருப்பதாகத் தெரிந்திருக்கிறது.



வியாதியானது வியாதியஸ்தர்களிடமிருந்து ஆரோக்கியமுள்ளவர்களுக்குப் பரவும் விதம்.

ஆனதுபற்றி, சமைத்த ஆகாரங்கள், சமைக்காத ஆகாரங்கள், பக்ஷணங்கள், பால் முதலியவற்றை செவ்வையாய் மூடிவைக்க வேண்டும். உபயோகப்படுத்தப்பட்ட தட்டுகளையும், பாத்திரங்களையும் சாப்பிட்டானவுடன் சுத்தமாயும் உலர்த்தியும் வைக்கவேண்டும். சாப்பிட்ட இடத்தையும் சுத்தம் செய்யவேண்டும். காய் கறிகள், பழங்கள் இவைகளைச் சேர்ந்த குப்பையைக் கண்டபடி இங்கு மங்கும் போடக்கூடாது. அவைகளைத் தெருவிலும் போடக்கூடாது. அவைகளை ஒரு பாண்டத்தில் போட்டு, வீட்டுக்கு வெகுதூரத்தில் வைத்து மூடிவைக்க வேண்டியது. அப்போதைக்கப்போது அதைச் சுத்தம் செய்து விஷங்கொல்லி மருந்து போட்டு, அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவேண்டியது. குதிரை லாயங்களும், மாட்டுத்தொழுவங்களும், குடியிருக்கும் வீட்டிற்குக் கொஞ்சதூரத்தில் இருக்கவேண்டும். அவைகளைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டிருப்பதுடன் அப்போதைக்கு அப்போது விஷங்கொல்லி மருந்து போடவேண்டும். சமையல் அறைகளும், கொட்டாய்களும் வீட்டைச் சேர்ந்தாற்போல் இருந்தால், அவைகளைச் சரியானபடி சுவர் எழுப்பித் தடுத்து, அவற்றிற்குச் சாக்கடைக்கால் கட்ட வேண்டும். எரு, குப்பை இவைகளை அப்புறப்படுத்தி, மூடிவைத்த ஒரு குப்பைத்தொட்டியில்வைத்திருக்கவேண்டும்.

ஒவ்வொரு நபரும் எடுத்துக்கொள்ளும்படியான எச்சரிக்கை ஒருபக்கமிருக்க, பொதுவான இடங்களிலிருந்து தொத்து வியாதி பரவுகிறது. நாம் எவ்வளவு எச்சரிக்கை எடுத்துக்கொண்டிருந்தபோதிலும், மற்றவர்களுடைய அஜாக்கிரதையினாலே ஈக்கள் விருத்தியடைந்து, அதனல் நமது உயிர்களுக்கு ஆபத்து உண்டாகிறது. ஈக்களை ஒழிப்பது முழுக்கூட்டத்தாரின் பொறுப்பு. இவ்விதமாக ஈயானது ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு ஆபத்து.

ஆரோக்கியத்தின் குணம்

டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, பி.டி., எஸ்.ஸி.,
அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

நமது வாழ்க்கைக்கு முக்கியமானது நல்ல ஆரோக்கியமே. இதுவே எல்லா ஆஸ்திகளுக்கும் மேலானது. மானிடர்க்கு இதுவே சந்தோஷத்தையும் வலுவையும் கொடுக்கக்கூடியது. தேகசக்தி, மனோசக்தி இவைகளுக்கு இதுவே மூலாதாரம். தேகத்திற்கு பலத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது ஆரோக்கியமே. சக்தியை

அதிகரிக்கச் செய்வதும், தானகவே ஒரு காரியத்தைச் செய்வதற்கு ஆதாரமானதும், தைரியம், சுயநம்பிக்கை இவைகளுக்குத் துணையாவதும், மனே சந்துஷ்டிக்கு உதவியாயிருப்பதும் ஆரோக்கியமே. மானிட வாழ்விற்கு இது விருத்தியடையச் செய்யும்படியான வலுவு. ஆரோக்கியம் இல்லாவிடில், நம்பிக்கைக் குறைந்துபோய் விடுகிறது; ஆசை குன்றுகிறது; ஒழுங்கு தவறிப்போகிறது; தைரியம் மழுங்கிப்போகிறது; சுய நம்பிக்கை அகலுகிறது. தான் எத்தனித்த காரியம் நிறைவேறுகிறதில்லை. ஆரோக்கியம் இல்லாவிடின், ஆசையும், ஐசுவரியமும் கேலி விஷயங்கள்; அரண்மனைபோன்ற வீடும், போகங்களும் கேவலம் ஏமாற்றம். ஆரோக்கியம் ஆயுளுக்கு ஓர் தூண்டுகோலாகும். அதனுல் மானிடன் வசீகரமுள்ளவனுகவும், சந்தோஷமுள்ளவனுகவும், வலுவுள்ளவனுகவும் ஆவான். ஆரோக்கியமானது விருத்திக்கு நண்பன்; ஆசையைத் தூண்டக்கூடியது; எத்தனங்களுக்குத் தைரியத்தைக் கொடுக்கவல்லது; தீர்க்காயுளையும் சுகத்தையும் அளிக்கக்கூடியது.

அப்படியானுல், ஏன் நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கக்கஷ்டப்படக்கூடாது. நமது வாழ்நாளில் நாம் சுகமடையவேண்டுமானுல், நமக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டும். உனக்கு சகாயம் செய்பவர்கள் ஒருவருமின்றி, நீ மனதில் சங்கடப்பட்டுக்கொண்டிருந்தாலும்கூட, உனக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் கிடைக்கலாம். வலுவும் உண்டாகலாம். கொஞ்சம் ஜாக்கிரதையும், பரித்தியாகமும் வேண்டும். உனது ஆரோக்கிய விஷயத்தில் நீ ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும். உனது ஆரோக்கியத்தின்பொருட்டு, எதையும் விட்டுவிடத் தயாராயிருக்கவேண்டும். ஏனெனில், தேகத்தில் வியாதியிருக்கும்போது, எவ்வளவு இன்பம் இருந்தும் பிரயோஜனமில்லை.

ஆரோக்கியம் என்பதை டாக்டர் சார்லஸ் ஹூபர் என்பவர், பின்வருமாறு விவரித்துச் சொல்லுகிருர். அது தேகத்தின் ஓர் நிலைமை என்றும், அந்த நிலைமையில் அந்த நபருக்குக் கடுமையான நோயாவது, பலஹீனமாவது இராதென்றும், தேகத்தில் குற்றங்குறைகள் யாதொன்றும் இராதென்றும், தேக உறுப்புக்கள் யாவும் தம் தம் தொழில்களைச் சரிவரச் செய்துகொண்டிருக்குமென்றும், ஆரோக்கியமுள்ள நபர் தமது தினசரி வேலையை சுளுவில் செய்து முடிப்பார் என்றும், இல்வாழ்க்கையில் ஒருவித உற்சாகம் அவருக்கு உண்டாகும் என்றும் சொல்லியிருக்கிருர்.

ஆரோக்கியமானது, மானிடர்க்கு ஓர் விரும்பத்தக்க ஆஸ்தியாகும். அது மிக்க விலையுயர்ந்தது. ஆனுல், சிலர்க்கு அது மோசடியானது. 'ஆரோக்கியம்' என்ருல் பலம். தேகபலம் மனேபலம் இரண்டும் சேர்ந்தது. பூலோகத்தில் ஒருவன் கோடீஸ்வரனுயிருந்தாலுங் கூட, அவனுக்கு ஆரோக்கியம் இல்லாவிடில், அவனை தரித்திரன் என்றே சொல்லவேண்டும். ஒரு கோடீஸ்வரன் வாங்க முடியாத வஸ்து ஆரோக்கியம் ஒன்றுதான்.

பூரண ஆரோக்கியமுள்ளவனுக இருக்க வேண்டுமானுல், பூரணமான வாழ்வு வாழ வேண்டும். அதாவது, தேகம், மனது, ஆன்மா இம்மூன்றும் சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்ய வேண்டும். மூன்றும் ஒருங்கே ஒத்துழைக்கவேண்டும். நாம் ஆரோக்கியமா யிருப்போமானுல், ஆவலுடன் நாம் உழைக்கிருேம்; நமது ஆகாரத்தை விருப்பமுடன் உண்கிருேம்; நன்ருய்த் தூங்குகிருேம்; கஷ்டங்கள் நேர்ந்தால் தைரியத்துடன் சமாளிக்கிருேம்.

வலுவான தேகம் சதையின் வளர்ச்சிக்காக மட்டும் விரும்பப்படுகிறதில்லை. நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கும், பலத்திற்கும், எதிர்க்கும் சக்திக்கும் கூட அது விரும்பப்படுகிறது.

தேகத்தில் சதை பெருத்து, அது வலுவுடன் இருந்தபோதிலும், நீர் ஆரோக்கியமுள்ளவனுக ஆகமாட்டீர். உமக்கு தீர்க்காரோக்கியம் உண்டாக வேண்டுமானுல், அதில் மனதிற்கும் சரிசமானமான பங்கு உண்டு. மனதை நன்ருய் அபிவிருத்திசெய்யும் பக்ஷத்தில், அதுவே ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு ஆதாரம். மன

தும் தேகமும் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தப்பட்டன.

ஆரோக்கியத்தின் கொள்கையும், படிப்பின் கொள்கையும் லத்தீன் பாஷையில் விசித்திரமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது, நல்ல தேகத்தில்தான் நல்ல மனதிருக்கும். தேகத்தைப்போலவே, மனதிற்கும் வியாயாமம் வேண்டும். நினைப்பு, உணர்ச்சி, இஷ்டம் இவைகள் தாம் மனதின் வியாயாமங்கள். தேகத்தின்மேல் மனதிற்கு அதிகாரம் உண்டு. ஆரோக்கியமும், தீர்க்காயுளும் சரியான மனோநிலையைப் பொருந்தியது. ஆனது பற்றி, சந்துஷ்டியான மனதிருந்து, மிதமாய் மனதை அடக்கி ஆண்டு வந்தால், தீர்க்காயுள் கிடைப்பதற்கு அதுவே ஓர் வழி.

அநேகர் ஆரோக்கிய விஷயமாகச் சில தப்பபிப்பிராயங்களைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஏதோ ஒரு வியாதியால் வருந்திப் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டிராதிருக்கும் வரையில் தான் ஆரோக்கியமுள்ளவனென்றே ஒவ்வொருவனும் எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறான். பாதி உயிருடன் இருப்பது பாதி செத்த பிணத்திற்குச் சமானம் என்பதை அவர்கள் நினைக்கிறதில்லை.

இது விஷயமாகக்கவனிக்கவேண்டியது யாதெனில், ஒருவன் ஆரோக்கியமாய் இருப்பானானால், அவன் அவசியம் தீர்க்காயுளாயிருப்பான் என்று அர்த்தமல்ல. ஆரோக்கியமுள்ள சிலர், இளம் வயதிலேயே இறந்துபோய் விடுகிறார்கள். மற்றும் சிலர் அநேகவிதமான வியாதிகளினால் பீடிக்கப்பட்டாலுங்கூட, தீர்க்காயுளாய் வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

தீர்க்காயுளுக்கு ஆரோக்கியத்தைக் காட்டிலும் இரண்டு முக்கியமான அம்சங்கள் உண்டு என்பது எனது அபிப்பிராயம். அவையாவன :

(1) தெய்வபக்தி, எப்போதும் எதற்கும் பகவானையே நம்பியிருத்தல்.

(2) உயிருடன் வாழ்வதற்கு ஏதோ ஒரு காரியம்.

யார் பகவானை நம்பிக்கொண்டிருக்கிறாரோ, அவருக்கோ, அவளுக்கோ சீக்கிரத்தில் மரணமில்லை. ஏனெனில், பகவானுக்கு மரணம் என்பது கிடையாது. ஆனதுபற்றி, அவருடைய நித்தியத்துவத்தில் இவர்களுக்கும் ஒரு பங்கு உண்டு. இரண்டாவது, ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதோ ஒரு காரியம் வேண்டும். தான் கொண்டிருக்கும் ஆசையை நிறைவேற்றுதலோ, யாரையாகிலும் காப்பாற்றுதலோ ஆகிய இவை முதலிய காரியங்கள் இருந்தால், அவனோ, அவளோ, நெடுநாள் ஜீவித்திருக்க முடியும். ஆசையோ, காரியமோ ஒன்றும் இல்லாதவர்கள் நீடித்து வாழவேண்டிய காரணம் ஒன்றுமில்லை. தெய்வபக்தியுள்ளவர்களும், உபயோகமுள்ளவர்களும் சாதாரணமாய் நீண்ட காலம் ஜீவித்திருக்கிறார்கள். ஆனால், அவர்கள் எப்போதும் ஆரோக்கியமுள்ளவர்களன்று.

ஆனபோதிலும், ஒவ்வொருவரும் நல்ல ஆரோக்கியத்தை விரும்பவேண்டும். நல்ல ஆரோக்கியம் கிடைத்தால் பகவானுக்கு வந்தனம் செய்யுங்கள். நல்ல ஆரோக்கியம் இராவிடில் அதை அடைவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். வியாதி கடூரமானதாக இராதபோதிலும், வியாதியினால் அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டு இருக்கும் போது செய்யும் வேலையைக்காட்டிலும், நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும் போது அந்த வேலையை அதிக நன்றாயும் திருப்திகரமாயும் செய்வதுடன், வாழ்க்கையே சுகமுள்ளதாக இருக்கும்.

இயற்கையின் சட்ட திட்டங்களுக்கு உட்பட்டு நடந்துவந்தால் நல்ல ஆரோக்கியம் கிடைக்கும் என்று சொல்வது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. ஆனால், ஜனங்களுக்கு அதை அடிக்கடி ஞாபக மூட்டிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். கிரமமான வாழ்க்கை வாழவேண்டும். போதுமான தூக்கம் இருக்கவேண்டும். உபயோகமான தொழில்களைச் செய்யவேண்டும். ஸ்திரீ சம்பந்தமான வியாதிகள் வரவொட்டாமல் தடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆகாரத்தைக்குறித்து ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்.

ஒருவன் இல்வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியத்தைக் காட்டிலும் மேன்மையானது ஒன்றுமில்லை. ஆரோக்கியத்தைப் பணம் கொடுத்து வாங்க முடியாது. நமக்குப் பிரதியாக மற்றொருவர் வாங்கினால் அதனால் நமக்கு ஒரு லாபமுமில்லை. மருந்து ஷாப்புகளில் அது கிடைக்காது. எந்த மருந்தும், மாத்திரையும், பஸ்பமும் ஆரோக்கியத்தை அளிக்காது. ஆனால், அதை அடைவதற்காக உழைத்து, அதை மதித்தால் அது நம்முடையதே.

சென்னையும், அதன் தேவைகளும்

ஆர். நாராயணசாமி, எம்.எ.,
சிவாஜி வியாயம் மண்டல், திருவல்லிக்கேணி.

சென்னையினின்றும் தூசு, வியாதி, தொத்து இவைகளை ஒழிக்க, மூன்று முக்கியமான பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க வேண்டியிருக்கிறது. (1) ஜனங்கள் எச்சல் துப்பும் கெட்ட பழக்கம்; (2) தூசு தொந்தரவு; (3) ஜனங்கள் பொதுப் பாதைகளில் மலஜல விஸர்ஜனம் செய்தல்.

துப்பும் பழக்கம்.—இது சாலைகளையும், மற்றப் பொது இடங்களையும் அசுத்தப் படுத்துவதுடன் நோயாளியினின்று ஆரோக்கியமுள்ளவனுக்கு தொத்துவியாதியைப் பரவச்செய்யும்படியான இந்தக் கெட்ட பழக்கத்தை நாம் எப்படி ஒழிக்கிறது. சென்னையில் டார் பூசப்பட்ட ரோட்டில் ஜனங்கள் புகையிலை வெற்றிலை இவைகளைக் கண்டபடி துப்புதலையும், கோழை உமிழ்வதையும், மூக்கு சிந்துதலையும், இவை டாரில் ஒட்டிக்கொண்டு, அதிலிருந்து வியாதிக்கிருமிகள் அநேகம்கிளம்புவதையும், நூற்றுக்கணக்கான ஆரோக்கியமுள்ள ஜனங்கள் பாதரக்ஷையின்றி நடந்துபோவதனால் அவர்களுக்குநேரிடும் கதியையும் நீங்கள் மனதில் சிந்தித்துப் பாருங்கள். இந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்க்கும் விதம் யாது? இந்தப் பழக்கத்தினால் நேரிடும் அபாயங்களை ஜனங்களுக்குத் தெரியப்படுத்தி, அவர்களுடைய மனச்சாக்ஷியைக் கிளப்புவதேயாம். இதுதான் முதல் முதல் நமக்குத் தோன்றுகிற யோசனை. பிரசங்கங்கள்செய்தல், துண்டுப் பத்திரிகைகளைக் கொடுத்தல், எச்சரிக்கை போர்டுகளை அங்கங்கே போட்டு வைத்தல் இவை முதலியவற்றால் இதைச் செய்யலாம். இதுதான் சமாதானமான வழி. ஆனால், நமது ஜனங்கள் முன்னேக்கமற்றவராயும், அறியாமை மேற்பூண்டவர்களாயும் இருப்பதால், இம்முறையினால் பலன் ஏற்படாது. ஆரோக்கியப் பிரசாரம் செய்வோர், பிரசங்க மேடையை விட்டுக்கிளம்பியதும், கேட்க வந்தவர்கள், எந்த விஷயங்களை அவர் கைவிடவேண்டும் என்று சொன்னரோ, அதே விஷயங்களில் மறுபடியும் ஈடுபடுவதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். பொதுவிடங்களில் எச்சில் துப்பினால் தண்டனைக்குள்ளாவார்கள் என்று ஏன் ஒரு சட்டம் பிறப்பிக்கக்கூடாது? இதுதான் எனக்குத் தோன்றும் யோசனை. உதாரணமாக, தொத்து வியாதியினால் வருந்தும் ஒருவன், பொதுத் தெருவுகளிலாவது, சந்துகளிலாவது, எச்சல் துப்பினால் அவனைத் தண்டிக்கவேண்டும். இம்மாதிரி நிர்ப்பந்தமில்லாத பக்ஷத்தில், இந்த சீர்திருத்தம் செய்ய முடியாது. வேண்டுமானால், ஆரம்பத்தில், சில பொறுக்கான விடங்களில் இந்த தண்டனை நிபந்தனையை அமுலுக்குக் கொண்டுவந்து பரீக்ஷித்துப் பார்க்கலாம். அவசியமாக இருக்கும் பக்ஷத்தில் ரெயில்வே ப்ளாட் பாரங்களில் வைத்திருக்கிறமாதிரி பொதுத் தெருக்களில் முக்கியமாய் ஜனங்கள் வசிக்குமிடங்களில் துப்பும் பழக்கத்தை விடமாட்டாதவர்களுக்கு, துப்புவதற்காகத் தொட்டிகள் கட்டி வைக்கலாம்.

தூசு தொந்தரவு.—தற்காலத்திய நாகரீகத்தின்படி, துரிதமாய்ச் செல்வது ஒரு முக்கிய கொள்கையாதலால், மோடார்

வண்டிகள் நம்மிடம் காயமாய் இருக்க வேண்டியதாய் விட்டது. மோட்டார் வண்டி ஓடும்போது, தூசுகிளம்பி, பாதை சாரிகளின் வாயிலும் மூக்கிலும் நுழைந்து அவர்களைத் திக்குமுக்காடச் செய்கிறது. இந்த தூசு உள்ளே போனால், அநேக விதமான நுரையீரல் வியாதிகள் உண்டாகின்றன. டார் அல்லது சிமிட்டி போட்ட ரோட்டுகளில் இந்தக்கஷ்டமில்லை. ஆனால், யோகத்திற்கே தண்ணீர் போதாது. இதற்கு வேண்டிய தண்ணீருக்கு எங்கே போவது? புழலேரி ஜலத்தை நகரத்தின் உபயோகத்திற்கென்றே ஒதுக்கி வைத்தாலுங்கூட, நகரத்தாரின் வீட்டு உபயோகத்திற்குத்தான் போதுமானதாக இருக்கும். ஆனால், சென்னையில் சமுத்திரம் அருகில் இருக்கிறது. தெருக்களில் தண்ணீர் தெளிப்பதற்கு சமுத்திர



நோய் பரவவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு புதுமாதிரியான குப்பை வண்டிகள்.

லாம்பெத் பரோ கவுன்ஸிலர்கள் ஒரு புது மாதிரியான குப்பை வண்டியைத் தயார் செய்திருக்கிறார்கள். இந்த பரோவின் தெருக்களில் கூட்டிய குப்பையை வண்டியில் ஏற்றும்போது, குப்பை முழுதிலும் மூடப்படுகிறது. இந்த வான்களில் 5 டன் குப்பை கொள்ளும். குப்பையைக் காற்று அடித்துக்கொண்டு, அக்கம்பக்கத்தில் பரவவொட்டாமல் இருக்கும்பொருட்டும், அதன் மூலமாய் வியாதி பரவாமல் இருக்கும்பொருட்டும் தக்க ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன.

இங்கே, நிரம்பியுள்ள குப்பைத் தொட்டியை லாரியில் ஏற்றி, வேலைக்காரர்களுக்கு விஷங்கொல்லி மருந்தால் சுத்தம் செய்யப்பட்ட மற்றொரு நூதன வண்டியை விட்டுவிட்டுப் போதலைக்காணலாம்.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பார்த்தாலுங்கூட, எங்கும் போட முடியாது. அதிக செலவு பிடிக்கும். பொதுத்தெருக்களில் தண்ணீர் தெளித்தல் அடுத்தபடி செய்ய வேண்டிய வேலை. ஆனால், நமது நகரத்தைப்போன்ற ஒரு உஷ்ணமான நகரத்தில் இதை அடிக்கடி செய்யவேண்டி வரும். இப்போது நமக்கு வீட்டு உப ஜலத்தை ஏன் உபயோகிக்கக்கூடாது? டஜன் தண்ணீர் லாரிக்கள் இருந்தால், தினம் இரண்டுவேளை நமது நகரம் முழுதையும் தண்ணீர் தெளித்துவிடும். மோட்டார்காரின் வேகத்தைக் குறைப்பது மற்றொரு முறை. ஜனங்கள் குடியிருக்கும் இடங்களில் மணிக்கு 5 மைல்கள் ஓடினால் போதும்.

மல ஜல விஸர்ஜனம்.—நகர முழுதிலும் கார்பொரேஷனர் கக்கூசுகள் கட்டி வைத்திருக்கிறார்கள். அருகாமையில் எச்சரிக்கை போர்டும் போட்டிருக்கிறார்கள். அப்படியிருந்தும், ஜனங்கள் அவற்றை உபயோகப்படுத்துகிறதில்லை. அவற்றிற்கு வெளிப்புறத்தில் தரையில் உட்கார்ந்து கொல்லைக்குப் போய்விடுகிறார்கள். இந்த இடம் துர்க்கந்தமாக நாறுகிறது. சுகாதாரமற்றதாக இருக்கிறது. இதை வேண்டுமென்றே செய்கிறார்களோ, அல்லது கக்கூஸ் அசுத்தமாக இருக்கிறதோ, இரண்டில் ஒன்று இதற்குக் காரணமாக இருக்கவேண்டும். முதல் சொல்லியதாயிருந்தால், ஒவ்வொரு டிவிஷனிலும் இரண்டு போலீஸ்காரர்களை விட்டு, குற்றம் செய்கிறவர்களைக் கண்டு பிடித்துத் தண்டித்தால் இது அடங்கும். பின் சொல்லிய காரணமாயிருந்தால் அதிகமாகத் தோட்டிகளை வைத்து, அடிக்கடி கக்கூஸை சுத்தம் செய்ய திட்டம் செய்யவேண்டும். சாதாரணமாய் ஜனங்கள் சுவற்றின் ஓரங்களிலும், தெருக்கோடிகளிலும் அசுத்தம் செய்வது வழக்கம். ஏனெனில், அங்கே மறைவு உண்டு. வெட்கம் கொஞ்சம் ஜனங்களுக்கு இருக்கிறபடியால், அந்தவிடங்களில், வீட்டுக்காரர் கதவோ, ஜன்னலோ வைத்து, அங்கு நடமாடிக்கொண்டிருந்தால் இது தடைபட்டு நிற்கும். பெரிய தெருக்களில் செய்கிறமாதிரி தெருக்களின் இருபுறங்களிலும், செங்கல் சுண்ணாம்பினால் ரோட் கட்டிவிட்டால், ஜனங்கள் அங்கே மலஜல பாதையைக் கழிக்கப்போகமாட்டார்கள்.

அடுத்தபடியான பெருத்த தேவை யாதெனில், நகரவாசிகளுக்கு ஏராளமான ஜலம். சில டிவிஷன்களில், உதாரணமாக, ஜார்ஜ் டவுனில், ஜலம் போதாதென்று சதா குறைகூறுகிறார்கள். அழுக்குதல் மிகவும் குறைச்சலாய் இருக்கிறபடியால், ஒரு நாளில் சில மணி நேரங்கள்தாம் ஜலம் வரும். போதுமான ஜலம் இராமற்போனால், தன்னையும், தன் சாமான்களையும் எவன் சுத்தமாய் வைத்துக் கொண்டிருப்பான்? சென்னையில் வெய்யல் அதிகம். தினம் ஒருவேளையாவது, ஒவ்வொருவரும் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். தேகத்தில் வெயர்வைபோய் அது குளிர்ச்சியாய் இருப்பதற்குத் தினம் இரண்டு மூன்று வேளைகள் கூட, ஸ்நானம் செய்யவேண்டியதவசியம். ஜலத்தினால் அடித்துக்கொண்டு போகும்படியான கக்கூஸுகள் அதிகமாகக் கட்டப்பட்டிருப்பதால், அவற்றிற்கு ஜலம் அதிகம் வேண்டும். புழலேரிக்கு அயலார்க்குள்ள உரிமைகளை கார்பொரேஷனர் வாங்கி, அதிலுள்ள ஜலம் முழுதையும் சென்னை நகர வாசிகளுக்குபயோகப்படுத்த வேண்டும். தோட்டங்கள், சின்னதாயிருந்தாலும் பெரியதாயிருந்தாலும் படிப்படியாய் வரி போடப்படவேண்டும். ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் $\frac{3}{4}$ அங்குலக்குழாய் வேண்டும். அப்படியிருந்தால்தான் ஜலம் தாராளமாய் வரும். ஜலம் விரயமாவதைக் கண்டு பிடிக்க உத்தியோகஸ்தர்களை நியமித்து, அதை விரயமாகவொட்டாமல் தடுக்க வேண்டும்.

மற்றொரு பெருத்த தேவை யாதெனில், திறந்த வெளிகளுக்குப் போவதற்கு வசதிகள் வேண்டும். முக்கியமாய் நல்ல காற்று வீசும் கடற்கரையோரமாயுள்ள மெரினாவிற்குப்போவதற்கு வசதிகள் வெண்டும். இந்த மெரினாவானது சென்னையின் காற்றுப்பைகளாகும். அதற்கு நான்கு வழிகளிலும் ஜனங்கள் போகும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். ஜார்ஜ டவுனில் ஜனநெருக்கம் அதிகமாயிருப்பதால், அங்கிருந்து மெரினாவிற்குப் போவதற்கு அநேக வழிகள் வேண்டும். போர்டு ட்ரஸ்டார் தங்கள் கட்டடங்களை தென்னண்டைபக்கம்கட்ட ஆரம்பித்தது, ஜனங்களின் உரிமையைக் கைப்பற்றினதாகும். ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து கோட்டைக்குக் குறுக்காக ஒரு பாட்டை ஏற்படுத்தினால், மெரினாவிற்குப் போய்ச் சேர சௌகரியமாக இருக்கும். சாயங்கால வேளைகளில், நேராக மெரினாவிற்கு பஸ்ஸுகள் போகவேண்டும். எல்லா ஜனங்களும் இதனால் குணமடையும் பொருட்டு, பஸ் கட்டணம் அரையணாவாக இருக்கவேண்டும்.

தவிர, ஜனங்களின் நகர பரிபாலன மனோபாவத்தைத் தூண்டுதல் செய்ய வேண்டும். ஜனங்களின் ஒற்றுமைப்பு இராவிடில், பொது ஆரோக்கிய சட்டங்கள் சரியாக நடைபெறு. குப்பையைக் கண்டபடி தெருவில் எறிதல், தெருக்களில் குழந்தைகளைவிட்டு, மலஜல பாதைகளைக் கழிக்கச்செய்தல், பெரியம்மை முதலிய தொத்து வியாதிகளை மறைத்தல், சுருங்கச்சொல்லுமளவில், வீட்டிற்கு வெளியே எல்லாம் கார்பொரேஷனார் சம்பந்தம் என்று நினைப்பது ஆகிய இவை யாவும் ஜனங்களுக்குச்சுகாதார உணர்ச்சி இல்லாததனுலேயாம். இது விஷயமாக, டெலிபோன் கம்பங்கள், விளக்குக்கம்பங்கள் இவைகளின்மேல் விளம்பர போர்டுகள்ஏன்போட்டுவைக்கக்கூடாது? ஒவ்வொரு டிவிஷனிலுமுள்ள சுகாதார இன்ஸ்பெக்டர் தன் எல்லைக்குள் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் நுழைந்து அடிக்கடி மேற்பார்வை செய்து பொதுஜன சுகாதார விஷயங்களைக்குறித்து அவர்களுக்குப் போதிக்கவேண்டும்.

மேற்சொல்லிய யோசனைகள் எனக்குத் தோன்றுகின்றன. நகர பரிபாலன சபையார் இவற்றைக் கவனிப்பார்களா?

தற்காலத்தில் ஆகார விஷயமாகக் கொண்டுள்ள தப்பபிப்பிராயங்கள்

ஆகார விஷயமாகக் கொண்டிருக்கும் தப்பபிப்பிராயங்களில் மிகப் பெரியது யாதெனில், பலம் வருவதற்காக வயிறு நிறைய சாப்பிடவேண்டும் என்பதே என்று டாக்டர் ஆர்தர் மில்வுட், என்.டி., டி.ஓ. என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். ஒருவன் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகம் உண்கிறானே, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அவன் பலசாலியாவான் என்பது வாஸ்தவம் அன்று. வயிறு நிரம்ப உண்டபிறகு நமது பலம் அதிகப்பட்டதாக நமக்குத் தெரிகிறதில்லை. இதற்கு மாறான குணம் தான் உண்டாகிறது. நல்ல சாப்பாடு சாப்பிட்ட பிறகு, அதை ஜீரணம்செய்து, அது தேகத்தில் கலப்பதற்கு தேகத்தின் சக்தி பூருவும் அதற்கு வேண்டியிருக்கிறது. அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிட்டால் பலம் உண்டாகிறதில்லை. அது தேகத்தின் வலுவை இழக்கச்செய்கிறது. இது ஒரு கெட்ட பழக்கம். இதனுல் ஆரோக்கியம் கெடும்படியான இதர கெடுதல்கள் நேரிடுகின்றன. படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு நோயாளிக்கு வலுவுண்டாவதற்காக ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டியதவசியம் என்று கருதப்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, ஜீரணமாகாத உத்தீபன ஆகாரங்கள் அநேகம் உண்ணும்படி அவன் தூண்டுதல் செய்யப்படுகிறுன். இந்த ஆகாரங்களில் சிலவற்றில் விஷ பதார்த்தங்கள் இருக்கின்றன. இவை ஓய்ந்துபோன நரம்புகளுக்குக் கொஞ்சம் சுறுசுறுப்பைக்கொடுத்து, அவைகளைச்சில நேரம் வேலைசெய்யும்படித் தூண்டுகின்றனவேயொழிய வேறில்லை. விஷபதார்த்தங்களினுல் இவ்விதம் தூண்டுதல் செய்வதானது தேகத்தில் நோய்களைச் சொஸ்தம் செய்யக்கூடிய சக்திகளை அடக்கி வைக்கிறது. இந்தப் பொய்யான சக்தி கழிந்துபோனவுடனே, நோயாளி மறுபடியும்பலஹீனமடைந்து அசக்தமுள்ளவனுய் ஆகிவிடுகிறுன்.

இவ்விதம் நோயாளிக்குக் கொடுக்கும்படியான கெட்ட வஸ்துக்களில் மாமிசஸத்துக்கள் ஒன்று. வீட்டில் மாட்டு மாமிசத்தால் செய்யப்படும் டீப்பானமும், உரிமை ஆகாரங்களாகிய மாமிச ஸத்துக்களும் இவ்வாறே கெடுதலானவை. விஷத்தைக் கொடுக்கும்படியான வஸ்துக்களை உபயோகிப்பதைக் காட்டிலும், சுத்த ஜலம், ஆரஞ்சு ரஸம், அத்திப்பழ ரஸம், ப்ருன்ஸ் ரஸம், ஆப்பில் ரஸம், பியர்ஸ் ரஸம், திராக்ஷை ரஸம் முதலியவற்றில் ஏதாகிலும் ஒன்றைப் பருகலாம். இவை யாவும் தேகத்தைச் சுத்திசெய்து குணப்படுத்தும்படியான பானங்கள். தேகத்

திற்குச் சக்தியைக் கொடுத்து, நோயாளிக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்.

உரிமை வஸ்துக்களில் அநேகம் பிராணிகளின் கல்லீரல்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன. திக்திப்பான ரொட்டி, புக்கம் முதலிய தூர்நீரை வெளித்தள்ளும் உறுப்புக்கள் ஆகிய இவைகளினின்றும் செய்யப்படுகின்றன. ஏனெனில், இவைகளில் உத்திபன வஸ்துக்கள் நிரம்பவிருக்கின்றன. இந்தக் கெடுதலான விஷபதார்த்தங்களினாற்றான், இந்த மாமிச ஸத்துக்கள் சிலாக்கியமாகக் கொண்டாடப்படுகின்றன. இந்த மாமிச ஸத்துக்களை, வீட்டில் செய்யப்பட்டதானாலுஞ் சரி, மற்ற எந்தவிதமாகத் தயாரிக்கப்பட்டதானாலுஞ்சரி, நமது ஆகாரத்தினின்றும் விலக்குப்போதுதான், நாம் முதல்தரமான தேசியர்களாக ஆவோம்.

கல்லீரல் ஸத்துக்கள் இரத்தமின்மை என்னும் வியாதியைச் சொஸ்தம் செய்கின்றனவென்று இப்போது ஓர் தப்பபிப்பிராயம் உண்டாயிருக்கிறது. வாஸ்தவம் என்னவென்றால், கல்லீரலில் இருக்கப்பட்ட இரும்போ அவ்வளவு வலுவானதல்ல. மேலும், அது ஆகார விஷபதார்த்தங்களுடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றது. 1 பவுண்டு கல்லீரலில் 20 கிரெயின் விஷபதார்த்தங்கள் இருக்கின்றன. பர்னிஷஸ் எனீமியா என்னும் கொடிய வியாதியில் தேகத்தில் இரத்தத்தை உற்பத்திசெய்யும்படியான முறையானது விஷப்பட்டுப் போயிருக்கிறது. இதற்குச் சிகிச்சை இந்த விஷத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டும். இதைவிட்டு விஷம் நிரம்பியுள்ள கல்லீரலைப்போன்ற வஸ்துக்களை எடுத்துக் கொண்டு அதிகமாய் விஷத்தைச் சேர்ப்பது பிசகு.

ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியமான மற்றொரு ஆகாரத்தப்பபிப்பிராயம் யாதெனில், மீன் தின்பதைக்குறித்தேயாம். மீனில் யூரிக் திராவகம் இருக்கிறது. இது அபாயகரமான வஸ்து. இது சீக்கிரத்தில் அழுகிப்போகக்கூடியது. தேகத்திலுள்ள சூடே இது அழுகுவதற்குக் காரணம். மலச்சிக்கலால் வருந்துபவனுக்கு, அது தேகத்தை விடுவதற்கு முன்னமே அழுகிப்போகிறது. இந்த விஷங்கள் யாவும் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுகிறது. ஏற்கனவே அதிகமாக உழைக்கும் கல்லீரலுக்கு இன்னும் வேலை அதிகமாகிறது. இந்த உறுப்பு சரிவர வேலை செய்யாததால், இந்த விஷத்தை வெளித்தள்ளுவதற்கு பெருத்த முயற்சி செய்யப்படுகிறது. இதற்குத்தான் மீனினால் விஷப்படுதல் என்று சொல்லப்படுவது. அநேக சந்தர்ப்பங்களில், மாமிசத்தைக் காட்டிலும் மீன் அதிக அபாயகரமானது. வாதரோகம், சர்ம வியாதிகள், கல்லீரல், புக்கம் இவைகளின் பலஹீனம் இவற்றால் வருந்துவோர் மீனைத் தின்னவேகூடாது.

மற்றொரு தப்பபிப்பிராயம் என்னவெனில், மீனில் பாஸ்பரஸ் இருப்பதால், அது மூளைக்கு ஏற்ற ஆகாரம் என்பதே. மூளையில் இருக்கிற வஸ்துக்களில் பாஸ்பரஸ் முக்கியமானது. ஆனால், மூளையின் கிளர்ச்சிக்கும், பாஸ்பரஸுக்கும் சம்பந்தம் இன்னதென்பதை இன்னும் நிரூபிக்கப்படவில்லை. மூளை சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்வதற்கு சுத்த இரத்தமே காரணம். அதுவும் போதுமானதாக இருக்கவேண்டும். ஒரே ஒரு வஸ்துவை மட்டும் இது பொருந்தியதல்ல. கேல் ராடிஷ்கள், வாடர் க்ரெஸ்ஸுகள், ப்ரஸ்ஸல்ஸ் ஸ்ப்ரௌட்டுகள் முதலியவற்றில் எடைக்கு எடை, மீனிலிருப்பதைக்காட்டிலும் அதிக பாஸ்பரஸ் உண்டு. இந்த மரக்கறி பதார்த்தங்களில், மீனை விட்டு அகலாத விஷபதார்த்தங்கள் கிடையா. ஆகாரத்தைப் பொறுக்குவதில், குணம் முக்கியமேயொழிய, அளவு முக்கியம் அன்று. நாம் வலுவாயும் ஆரோக்கியமாயும் இருக்கவேண்டுமானால், அதிகமாக ஆகாரத்தைச் சாப்பிடவேண்டிய அவசியமில்லை. சரியான ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும். பேரீச்சம்பழம், தேன், ரொட்டி இவைகளிலுள்ள சர்க்கரை நமக்குத் தேவையானது. ஒலிவ எண்ணெய், வெண்ணெய், கொட்டைகள், முட்டைகள், பாற்கட்டி, பால் முதலியவற்றில் உள்ள கொழுப்பு நமக்குத் தேவை. பழங்கள், காய் கறிகள் இவைகளிலுள்ள

ஸெல்லுலோஸ், தேகத்தைச் சுத்தம் செய்வதற்கு வேண்டும்.

நமக்குப் போதுமான போஷணை உண்டாவதற்கு சுண்ணும்பு, இரும்பு, பொடாஷ், ஸோடா முதலியன தேவை. தினம் நமது தேகத்திலிருந்து 10 க்ரெயின் சுண்ணும்பு போய்விடுகிறது.

இந்த நஷ்டத்தைப் பர்த்திசெய்யவும், அவசரத்திற்குப் பாதுகாப்பாக இருக்கவும், 24 மணி நேரத்திற்கு 15 க்ரெயின் சுண்ணும்புவேண்டும். பூலோகத்திலுள்ளவர்களில் பாதி நபர்கள் சுண்ணும்புக் குறைவினுல் வருந்துகிருர்கள் என்று ஷர்மென் என்பவர் சொல்லுகிருர். மேலும், அவர் சொல்லுவதாவது :--- நாகரீகத்தினுல் சுண்ணும்புக்குறைவு எற்பட்டு, நாம் பல்லில்லாத ஜாதியாராகப் போகும்படியான காலம் வந்துவிட்டது" மாமிசத்தில் சுண்ணும்பு இல்லை. தினம் நமக்கு வேண்டிய சுண்ணும்பு கிடைப்பதற்கு, எலும்புகள் தவிர முழுப்பசுவை அப்படியே தின்னவேண்டும். மரக்கறி பதார்த்தங்களில் சுண்ணும்பு நிரம்ப இருக்கும்படியான ஆகாரங்கள் அநேகம் உண்டு. இவை ஆரோக்கியமான எலும்பையும், நல்ல நீடித்திருக்கும்படியான பற்களையும் கட்டக்கூடியன. மற்ருெரு முக்கியமான ஆகாரப்பதார்த்தம் இரும்பு. தினம் நமது தேகத்திலிருந்து கழியும் இரும்பு எழில் ஒரு பங்கு கிரெயின். இந்த நஷ்டத்தை ஈடுபடுத்த பிராணிவர்க்கங்களிலிருந்து $\frac{1}{4}$ க்ரெயின் இரும்புவேண்டும். ஒரு பிராணியைக் கொல்லும்போது இரத்தம் போய்விடுகிறது. மாமிசத்தில் இரும்பு கிடையாது. நமக்குச் சுத்த இரத்தம் வேண்டியதாயிருந்தால், மரக்கறி பதார்த்தங்களையே ஆகாரமாக உண்ண வேண்டும்.

மாமிசம், அதிக இரத்த அமுக்குதலை உண்டாக்குகிறதென்பது யாவர்க்கும் தெரிந்த விஷயம். இதனுல் ஜன்னி, ஹிருதயம் நின்றுபோதல் முதலியன சம்பவிக்கின்றன. மாமிசத்தில் உள்ள இரத்தம் தான் அதிக இரத்த அமுக்குதலுக்குக் காரணம் என்று அநேகர் நினைக்கிருர்கள். இதுவும் ஒரு ஆகாரத்தப்பபிப்பிராயம். எனெனில், சதையுள்ள மாமிசத்தில் இரத்தமே இல்லை. இந்த எண்ணத்தைக் கொண்டே அநேகர் வெள்ளை மாமிசத்தைச் சாப்பிடுகிருர்கள். அதிக இரத்த அமுக்குதலுக்குக் காரணமான விஷபதார்த்தங்கள் சிகப்புமாமிசம், வெள்ளை மாமிசம் இவ்விரண்டிலும் இருக்கின்றன.

சதையோடு கூடிய மாமிசத்தில் கழிவிடைகளும் விஷபதார்த்தங்களும் அதிகமாக இருக்கின்றன. நமக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமானுல், இம்மாதிரி விஷங்களுள்ள ஆகாரங்களைத் தவிர்த்து, நல்ல போஷணையுள்ள ஆகாரங்களையே சாப்பிட வேண்டும். இந்த ஆகாரங்களில் நமது தேகத்திற்கு வேண்டிய வஸ்துக்கள் யாவும் இருப்பதுடன், அவை நோய்களை எதிர்த்து நமது தேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்.---ஒ. டி.

புகையிலையும், கண் பார்வையும்

ஜார்ஜ் கே. ஆப்பெட், எம்.டி.,

ரெயில்வேயில் உத்தியோகம் செய்கிறவர்கள் ப்ளாக் ஸிக்னல்களில் வர்ண விளக்குகளைப் பார்க்க சக்தியுள்ளவர்களாயிருக்கவேண்டும். ஆனதுபற்றி, அவர்கள் வர்ணப்பார்வையில், கடினமான பரீக்ஷை செய்யப்படுவார்கள். அதில் தேறவேண்டும். இந்த வர்ணங்கள் ஒன்றுக்கொன்று மாறுபாடாய்ப் பார்த்தாலும், அல்லது அந்த விளக்குகளை அவர்கள் பார்க்கமுடியாமற்போனுலும், கடுமையான பிராணுபத்துக்கள் நேரிடும். இம்மாதிரி பரீக்ஷைகள் செய்யாவிட்டால், அநேகருக்கு கண்கள் குறை, முக்கியமாய் வர்ணப்பார்வை தெரியாது. சிலருக்கு நெருங்கின பார்வையாயிருக்கும். இதனுல் அவர்கள் பார்ப்பதற்கு முன்னமேயே பார்க்கப்படுபொருள்கள் யாவும் கண்முன் வந்து தோன்றும்,

முக்கியமாய், சிகப்பு விளக்கு, பச்சை விளக்குத் தெரியாததற்குச் சாதாரண மானகாரணம்புகையிலையேயாகும். இந்த வர்ணக்குருடு மத்திய பாகத்தில் உண்டாகும். ஒரு கண்ணில் மிகுதியாகவும், மற்றொரு கண்ணில் லேசாகவுமிருக்கும். சிறிதுகாலஞ்சென்று, இரண்டு கண்களும் ஒன்றாய் வர்ணக்குருடாய்ப் போனாலொழிய, இந்தக் குறை தெரியாது. அதிகமாகப் புகைகுடிப்போர்க்கு வர்ணக்குருடு கட்டாயம் உண்டாகும்.

சாதாரணமாக இருக்கப்பட்ட கண்ணானது மூன்று மில்லி மீடர்கள் அல்லது அரைக்கால் அங்குல சுற்றளவுள்ள ஒரு சிகப்புப் புள்ளியின் வர்ணத்தை கண்ணினின்றும் 12 அங்குலத்திற்கப்பால் வைக்கப்பட்டிருந்தால் அதைக்கண்டுபிடிக்கும். புகையிலைக் குருட்டுக்கு இந்த எல்லையின் மத்தியபாகம் சிகப்பு வர்ணத்தைப் பார்க்க முடியாமல் குருடாயிருக்கும்.

அவன் பார்வை மங்கலாயிருக்கும்.

முப்பத்தைந்து வயதுள்ள ஒரு மனிதன் நரம்புத்தளர்ச்சியினாலும், மங்கலான பார்வையினாலும் வருந்திக்கொண்டிருந்து ஒரு வைத்தியரிடம் சென்று ஆலோசித்தான். பதினைந்தாவது வயது முதற்கொண்டு, தினம் 30 முதல் 40 சிகரெட்டுகள் வரையில் அவன்பிடித்துக்கொண்டிருந்தான். சென்ற 5 அல்லது 10 வருஷங்களாக தினம் ஒரு குவார்டு பீர் குடித்துக் கொண்டிருந்தான். அதற்கு 6 மாதங்களுக்கு முன்னர், பார்வை ஏதோ மங்கலாக இருந்ததாகத்தெரிந்தது. அது வரவா போசமாய்விட்டது. கைகளும்,விரல்களும் நடுங்க ஆரம்பித்தன. கண் வைத்தியர் அவனுடைய கண்ணின் வர்ணப் பார்வையைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், மூன்று மில்லிமீடர் அல்லது அரைக்கால் அங்குலம் சுற்றளவுள்ள சிகப்புப் புள்ளிகளில், சிகப்பு வர்ணத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியவேயில்லை. அதைவிட மூன்றத்தனை பெரிதாகவுள்ள அதாவது, 10 மில்லி மீடர் அல்லது மூனே யரைக்கால் சுற்றளவுள்ள சிகப்புப்புள்ளிகளைக்கொண்டு பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், சில நிலைமைகளிற்றான் கண்டுபிடிக்க முடிந்தது. ஆனால், சாதாரண சிகப்பு எல்லையைவிட கொஞ்சம் கம்மி. முன்போலவே மத்தியில் குருட்டுப் புள்ளி இருந்தது.

இது புகையிலை குருட்டுத்தனத்தில் அதிக்கிரமித்த கேஸ். சாராயத்தில் மட்டும் இந்த மாதிரி கேஸுகள் இருக்கும் என்பதில்லை. புகையிலை மட்டும் உபயோகித்தால் கூட இம்மாதிரியான கெட்ட கேசுகள் உண்டாகக்கூடும். இவருடைய நாடிக்குழாய்கள், இவருக்கு வயது 35 ஆக இருந்தாலுங்கூட, கடித்துப்போயிருந்தது. அவருடைய இரத்த அமுக்குதல் 145. இந்த வயதிற்கு 127-க்குமேல் இருக்கவேண்டியதில்லை. அவருக்கு நெஞ்சில் ரணமும், அடிக்கடி ஜலதோஷமும் இருந்து கொண்டிருந்தது. அவருடைய ஹிருதயம் படபடவென்று அடித்துக் கொண்டிருந்தது; பசியேயில்லை. மூன்று வருஷத்திற்கு முன், இரைப்பையைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், அதில் திராவகம் உற்பத்தியாவது ஒழுங்குதப்பியிருந்ததாக ஏற்பட்டது. புகை குடிப்போரிடம் இது சர்வ சாதாரணம். நிகோடைனினால் ஹைட்ரோக்ளோரிக் திராவகம் அதிகமாக உற்பத்தியாகிறது.

ஸர் பர்கிலி மாய்னிஹன் சொல்லியபடி, புகை குடிப்பதனால் வயற்றில் ரணம் உண்டாகிறது. இது ஸ்திரீகளைக்காட்டிலும் புருஷர்களிடம் சாதாரணமானது. புகை குடிப்பதனால் வயற்றில் திராவகம் உற்பத்தியாகிறது. திராவகம் அதிகமாயிருக்கும்போது, ரணத்தின் நோயை அதிகப்படுத்துகிறது. அந்த ரணம் ஆறுவதற்கு வேறு சந்தர்ப்பங்கள் சரியாக விருந்தபோதிலும், இது அதை ஆறவொட்டாமல் தடுக்கிறது. இப்புகையிலை அதிகமாக உபயோகிப்பதனால் அநேகர் கஷ்டப்படுகிறார்கள். இவர்கள் மட்டுமா?

மோட்டார் ஓட்டுகிறவர்கள் கூட, கை நடுக்கத்தாலும், கண் பார்வைக் குறைவாலும் வருந்துகின்றனர். சாராயம் குடித்து மயக்கமாயிருக்கையில், வண்டி ஓட்டுவது ஒரு பெருத்த குற்றம். கடுமையான தண்டனைக்கு உட்படவேண்டும். அதுபோலவே, புகை குடிப்போரும், ஜனங்களின் க்ஷேமத்தின்பொருட்டு

அவர்களுக்கு வண்டி ஓட்டும் உத்திரவுச் சீட்டு கொடுப்பதற்கு முன், கண் பார்வை சரியாயிருக்கிறதா, இல்லையா? என்று ஒரு வைத்தியரிடமிருந்து நற்சாக்ஷிப் பத்திரம் பெற்றுக்கொண்டு வரக்கூடாது. இவர்களுடைய பார்வைக் குறைவினால் பாதையில் நடந்துபோகிறவர்களுக்கும் மோடார் சொந்தக்காரர்களுக்கும் கஷ்டம் நேரிடாதா?

சாராயத்தைக்காட்டிலும் புகையிலையினால் நேரிடும் நஷ்டம் அவ்வளவு வெளிப்படையாய்த்தெரியாமற்போனபோதிலும், அது நிச்சயமாய் உண்டு. உபயோகப்படுத்துவோர் தவிர, மற்றவர்களும் இதில் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஒரு மோட்டார் வண்டி ஓட்டுகிறவன், புகையிலை சாராயம் இரண்டையும் விட்டொழித்து, மற்றபடி அவருடைய பழக்க வழக்கங்கள் சரியாயிருக்கும்பக்ஷத்தில், அவர் க்ஷேமமாயிருப்பதுமட்டுமன்றி, அவருடன் சவாரி செய்கிறவர்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் க்ஷேமம் உண்டு. புத்திசாலித்தனமான வாழ்வும், மிதமான பழக்க வழக்கங்களும், புகையிலை,சாராயம் இவைகளை அடியோடே ஒழித்தலும் ஒருவனுக்கு இருந்தால், அவனுக்கு சுறுசுறுப்பான மூளையும், சுத்தமான பார்வையும், திடமான நரம்புகளும், கைகளும் ஸார்லஸ் லிண்ட் பர்க்குக்கு இருந்தாப் போல் இருக்கும். அவர் எப்படி இதுகாறும் ஏற்படாத நூதனமான வழியில் ஆகாய விமானத்தில் ஏறி, பறந்து சென்று ஜெயமடைந்தாரோ, அதேமாதிரி இவர்களும் ஜெயமடைவார்கள்.—(குட் ஹெல்த், லண்டன்).

மூப்பும் நாகரீகமும்.

காட்டு மிராண்டிகளுக்கும் நாகரீகமுள்ள ஜனங்களுக்கும் உள்ள முக்கியமான வித்தியாஸம் யாதெனில், அவர்கள் தம் பெரியோர்களை வைத்து ஆதரிக்கும் வழியிலேயாம். காட்டு மிராண்டிகள் பொதுவாய் தங்கள் மூத்தோர்களைக் காப்பாற்றுவதற்காக வேண்டிய ஏற்பாடுகள் ஒன்றும் செய்கிறதில்லை. அவர்களின் தாய் தந்தையர் யாதொரு வேலையையும் செய்ய முடியாமல் வீட்டில் சும்மா காலந்தள்ளும்படி இருக்கையில், அவர்களின் ஆயுளை நீடித்திருக்கச்செய்வது தங்கள் பொறுப்பல்லவென்று நினைக்கிறார்கள். தவிர, "நீ மண்ணாலான வஸ்து; நீ மண்ணுக்கேபோய்ச்சேரவேண்டியது" என்னும் மூதுரைப்படி அவர்களைக் காப்பாற்றும் வழியைத் தேடாமல், தொலைக்கும் வழியைத் தேடுகிறார்கள்.

தெற்குக் கடல் தீவுகள் ஒன்றில் வசிக்கும் ஒரு பாதிரி அம்மணி, இதுவிஷயமாக ஒரு கதை சொல்லியிருக்கிறாள். அதாவது, "ஒருநாள் அந்த ஊரிலுள்ள கிழவர் ஒருவர் தம்மிடம் வந்து 'அம்மணி இனி உம்மை நான் பார்க்கப்போகிறதில்லை; என் குமாரன் என் தலையை என்றைக்கு உடைத்துவிடப் போகிறானோ என்று நான் தினம் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன்' என்று சொன்னார். நான் இதைக்கேட்டு ஆச்சரியப்பட்டுக் கொண்டிருக்கையில், அவர் மேலும் சொன்னதாவது, 'இதில் என்ன ஆச்சரியம்! என் தகப்பனார் தலையை நான் உடைக்கவில்லையா? என் பிள்ளை ஏன் என் தலையை உடைக்கக்கூடாது?"

புராதன ரோமர்கள், கிழவர்களை டைபர் என்னும் நதியில் தள்ளி முழுகும்படி செய்கிறது வழக்கம். கிரேக்கர்; ஹெம்லாக் என்னும் விஷத்தைக் குடிக்கும்படிச் செய்வது வழக்கம்.

சீனதேசத்தாரும், ஸிமிட்டிகளும் பெரியோர்களுக்கு மரியாதை கொடுக்க வேண்டுமென்று முதல் முதல் ஏற்பாடு செய்தவர்கள். சீனதேசத்தார் முன்னோர்களுக்கு பூஜை செய்வதே ஒரு மதக் கொள்கையாக நியமித்தனர்.

மோஸஸ் ஏற்படுத்திய 10 நிபந்தனைகளின் மத்தியில் "உமது தாயாரையும் தந்தையையும் கௌரவியுங்கள்" என்று

ஒரு நிபந்தனை ஏற்படுத்தினர். ஆனால், இந்த பெற்றோர்களுக்குச் செய்யவேண்டிய கடமையை வீணில் முதலில் அநுசரிக்கவில்லை. ஆப்ரஹாமுக்கு முன்னால் சுமார் 3000 வருஷங்களுக்கு முன்னர் வசித்திருந்த புராதன ஸுமேரியர்களின் பாஷைகளையும், நடையுடை பாவனைகளையும் கற்றறிந்த சிகாகோ வாஸியாகிய ப்ரொபஸர் ப்ரைஸ் என்பவர், சில வருஷங்களுக்கு முன் இந்த வியாஸம் எழுதினவரைப் பார்த்து, இந்த ஐந்தாவது நிபந்தனை, கடைசி நிபந்தனை தவிர, மீதி நிபந்தனைகளுடன் ஒரு கல்லில் எழுதப்பட்டிருந்ததென்றும்; இந்தக் கல்லானது இந்த நாகரீகமுள்ள ஜனங்களுக்குச் சொந்தமாயிருந்த ஒரு அழிந்துபோன கோயிலில் அகப்பட்டதென்றும் சொன்னார்.

பூலோகத்தில் இப்போது வயதுமுதிர்ந்தோர்க்கு மிக்க மரியாதையுண்டு. ஆனால், மூப்பானது, மானிடர்க்குச் சாதாரணமாய் 60 வயது ஆனதும் அவசியம் வந்து சேரும்படியான காலம் அல்லவென்றும், இது ஒரு வியாதி என்றும், அதற்கு வேண்டிய தடைமுறைகள் செய்தக்கால், அதைத் தடுக்க முடியாவிட்டாலும், நாட்பட்டு வரும்படியாகவாவது செய்யலாம் என்றும் சாஸ்திர ஆராய்ச்சியினால் இப்போது ஏற்பட்டிருக்கிறது. கிழத்தனம் வரும்போது நாடிக்குழாய்கள் கெட்டுப்போவதும், கல்லீரல், புக்கம் முதலியவை அழிவதும், நம்மில் அடக்கக்கூடிய காரணங்களின் பலன்களாகும். அதாவது, புகை குடித்தலாலும், டீ, காபி, நியோப்ரோமைன் முதலிய விஷ பானங்களை உபயோகிப்பதாலும், மாமிசம், மிளகு, கடுகு, மற்ற ஊறுகாய்கள் முதலிய ஆகாரங்களைப்புசிப்பதாலும், மலச்சிக்கலினால் கோலனில் ஆகார மிச்சங்கள் வெகுநாள் தடைபட்டுப்போவதாலும், கிழத்தனம் சிக்கிரத்தில் வந்து விடுகிறது.

சிருஷ்டியில் மானிட சிருஷ்டி சிரேஷ்டமானது. மற்ற பிராணிவர்க்கங்களைப் போலவே ஜீவகாலத்தில் சில நிலைமைகளுக்கு உட்பட்டு நடக்கவேண்டும். அதாவது, சில சீதோஷ்ண நிலைமைகளின்படி. அதிக உஷ்ணமும், அதிகக் குளிர்ச்சியும் இல்லாத வெளிக்காற்றில் வசிக்கவேண்டும். ஏனெனில், முதல் முதல் அவன் தோன்றின இடம் இதுவே. தவிர, பிரசித்திபெற்ற பிரான்சு தேசத்து இயற்கை வைத்தியராகிய குவியர் என்பவர் சொல்லியபடி, மனிதனுடைய ஆகாரமானது சிம்பென்ஜி முதலிய மனிதனைப்போன்ற குரங்குகளின் ஆகாரங்களாகிய பழங்கள், தானிய வகைகள், கொட்டைகள், மிருதுவான கிழங்குகள், வேர்கள் முதலியனவாம். புராதன மனிதனுடைய சரித்திரம் அடங்கியுள்ள ஜெனிஸிஸ் என்னும் புத்தகத்தின்படி, ஆரம்பத்தில் ஆதாமும், அவன் சந்ததியாரும் உண்ட ஆகாரம் இதுவே.

துர் அதிர்ஷ்டவசமாக, மனிதன் நம் முன்னோர்கள் அனுசரித்து வந்த சுலபமான இயற்கை முறைகளை விட்டு மாறி பழங்கள், கொட்டைகள், தானிய வகைகள், நூதன காய் கறிகள் இவைகளை உண்பதை விட்டு, அழுகிப்போய் நாற்றமெடுக்கும் செத்தப்பிராணிகளின் மாமிசத்தை உண்ண ஆரம்பித்து விட்டான்.

இதனால் அவனது ஆகாரக்காலில், அநேகவிதமான விஷக்கிருமிகள் உற்பத்தியாகி, இரத்தக்குழாயில் சேருகின்றன. கல்லீரல், புக்கம் இவைகளுக்கு வேலை அதிகம் ஏற்படுகிறது. ஏனெனில், இந்த விஷபதார்த்தங்களை ஒழிப்பதற்காகக் கஷ்டப்பட்டு உழைக்கவேண்டியிருக்கின்றது. ஆனதுபற்றி, இந்த உறுப்புக்கள், சிக்கிரத்தில் தளர்ந்துபோய் விடுகின்றன. கல்லீரலும் புக்கமும் தளர்ச்சியடைந்து வேலைசெய்ய முடியாமற்போனால், இரத்தத்திலுள்ள விஷங்கள் அங்கேயே தங்கிப்போகின்றன. நாக்கில் அழுக்குப் படிந்திருத்தல், வாயில் துர்நாற்றம் முதலியன இதன் குறிகள். இதனால் தேகம் சிக்கிரம் கெட்டுப்போகிறது. அப்போது கிழத்தனம் ஆரம்பித்து விடுகிறது. தலைநோய் அடிக்கடி உண்டாகிறது; மனதில் கவலை; தீர்க்காலோசனை செய்யமுடியாமற்போதல், ஞாபக சக்தி குறைந்து போதல், இன்னும் கிழத்தனத்தைச் சேர்ந்த மற்ற குறிகளும் காணுகின்றன.

சர்மத்தின் நெகிழும் சக்தி குறைகிறது. அதனால் கன்னங்கள் தொஞ்சுபோகின்றன. முகத்தில் சதை சுருங்கிப்போகிறது; சர்மம் உலர்ந்துபோகிறது; பார்வைக்கு வெளேரென்று இருக்கும்; பொறுக்கும் சக்தி குறைந்துபோய் விடுகிறது; ஞாபக சக்தி குறைகிறது; கிழத்தனம் வந்துவிட்டது. அவன் வயது எதாயிருந்தாலும், அவனுக்குக் கிழத்தனம் வந்துவிட்டதென்றே சொல்ல வேண்டும். ஆகாரத்தை மாற்றி, தன் பழக்க வழக்கங்களேயும் மாற்றி, மலம் முதலியவற்றை தேகத்தினின்று அப்போதைக்கப்போது கழித்து, குடலில் துர்நாற்றம் உண்டாகாமலும், அதனால் கல்லீரல், புக்கம் இவைகளுக்கு அதிக வேலை கொடுக்காமலும் இருக்கவேண்டும். அப்படியிராமற்போனல், அதிசீக்கிரத்திலேயே கிழத்தனம் வந்துவிடும்.

மேற்சொல்லிய சீர்திருத்தங்களைச்செய்தால், கிழத்தனத்தை வரவொட்டாமல் நிறுத்தலாம். சில கேஸுகளில் யௌவனமும் திரும்பக்கூடும். நூற்றுக்கணக்கான கேஸுகளில் இம்மாதிரி ஆனதை இதை எழுதினவர் நேரில் பார்த்திருக்கிருர். இதன் உண்மைகளை ஒவ்வொருவரும் தாங்களே அனுபவித்து நிரூபித்துக் கொள்ளலாம்.

குட் ஹெல்த் பத்திரிகையை வாசிப்போரில் அநேகர், இந்த இயற்கை முறையையனுசரித்து, அதனால் சௌக்கியம் அடைந்திருக்கலாம். அவரவர்கள் அனுபவத்தை எழுத்து மூலமாய்த் தெரிவித்தால், ஆசிரியர் அதைப் பிரசுரம் செய்யத் தயாராயிருக்கிருர். அது மற்றவர்களுக்கு ஓர் தூண்டுகோலாக இருக்கும்.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

கர்ப்ப காலத்தில் மாமிசமில்லாத ஆகாரம்.

மிடில்செக்ஸ் கவுண்டி மெடிகல் ஆபீஸராகிய டாக்டர் ஒ. டேட் தமது கடைசி ரிபோர்ட்டில் ஒரு யோசனை சொல்லுகிருர். அதாவது, இந்த நூற்ருண்டில் பிரசவ சம்பந்தமாக அநேகவித சீர்திருத்தங்கள் செய்து வந்த போதிலுங்கூட, ஜனங்களுடைய பழக்க வழக்கங்களில் மாறுதல்கள் உண்டாகி, அதனால் நேர் விரோதமான பலன்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன என்பதேயாம். ஸ்திரீகளின் பொது ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தர்கள் அஸோஸியேஷனர் ஆதீனத்தில் நடைபெறும் மாரிகாலத்துப் பள்ளிக்கூடத்தில் டாக்டர் ஸி. வி. பின்க் என்பவர் பேசியபோது, தவறுதலான ஆகாரம், பயம் போதுமான வியாயாமம் இல்லாதிருத்தல் ஆகிய இம்மூன்றுதாம் மேற்சொல்லிய விரோதமான விஷயங்கள் என்று எடுத்துச்சொன்னர். அவர் சிபார்சு செய்த ஆகாரக்கொள்கைகளாவன :—(1) லேசான ஆகாரம் புசிக்க வேண்டும்; (2) மாமிசம் சாப்பிடக்கூடாது; (3) ஸலாட்டு, பழம் முதலிய நூதனமான சமைக்காத ஆகாரத்தைக் கூடியமட்டும் புசிக்கவேண்டும் என்பதாம். இந்தக் கொள்கைகளுக்கு கட்டுப்பட்ட ஆகாரத்தை உண்ணும்பக்ஷத்தில், புக்கத்தின் தொழில் கெடாது. அதனால் கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விஷசம்பந்தமான நோய்கள் உண்டாகாது. விஷசம்பந்தத்தைக் குறைப்பதற்கு இது முக்கியமான விஷயம். யுத்தம் நடக்கும்போது வியன்னவில், இதைக்குறித்து கணக்கெடுத்துப் பார்த்ததில், இது வாஸ்தவம் என்று ஏற்பட்டது. கர்ப்ப காலத்தில் தேகத்தில் விஷசம்பந்தம் உண்டாதல் அங்கே யுத்தத்திற்குமுன் சர்வ சாதாரணமாக இருந்தது. யுத்தத்தின்போது, ஆகாரம் கம்மியாயிருந்ததாலும், மாமிசம் அடியோடே கிடைக்காமல் இருந்ததாலும் இந்த நோய் அற்றுப்போயிற்று.

டெப்ட்போர்டு பரோமெடர்னடி ஹோமில், கர்ப்பகாலத்தில் மாமிசம் சாப்பிடக்கூடாது என்று புத்திமதி சொல்லப்படுகிறதுடன், கர்ப்பிணிகளைச் சந்தோஷமாகவிருக்கும்படி பார்த்து வருகின்றனர். அதனால் அங்கு நடைபெற்ற 2000 பிரஸவ

கேசுகளில் ஒரு சாவுகூட இல்லை. ஸ்டோன் பீல்டு மெடர்னடி ஹோமில், டெப்ட்போர்டு போலவே ஆகாரவிஷய மாகப் புத்திமதி சொல்லப்படுகிறது. அங்கே கடைசி 1000 கேஸுகளில், தேகம் விஷப்படுவதால் கவலை ஒன்றும் ஏற்படவில்லை என்று டாக்டர் பின்க் சொன்னார்.

அதிகமாக மாமிசம் சாப்பிட்டால், ப்ரோடீன் கொஞ்சமாயிருந்தபோதிலும் போதும் என்று டாக்டர் பின்க் சொன்னார். இந்த ப்ரோடீன், பாற்கட்டி, பால், கோகோ, முட்டைகள், பருப்புகள், கொட்டைகள் முதலியவற்றில் கிடைக்கும். பின் சொல்லிய ஆகாரத்தை மாதிரிக்காக எடுத்துச் சொன்னார்.

காலைப்போஜனம்.—திராக்ஷைப் பழத்தில் பாதி; இரண்டு வாழைப்பழங்கள். இத்துடன் ஸுல்டானவும் ரெயிஸினும் சேர்த்து, ஸூப் தட்டில் பரிமாறி, பால் அல்லது பாலேட்டுடன் சாப்பிடவேண்டியது. (கடலைக்காய் மேலே தூவலாம்). பால் நிரம்பிய காபி, ஒரு ஆப்பில்.

இடைவேளைப் போஜனம்.—ஒரு பெருத்த சலாட். இத்துடன் துண்டாக்கப்பட்ட காரெட், மயோனெய்ஸ், சமைத்த உருளைக்கிழங்கு, பாற்கட்டியுடன் சாப்பிடவேண்டியது. இத்துடன் முழுக்கோதுமை ரொட்டியும் வெண்ணெயும் வேண்டுமானால் சாப்பிடலாம். கொதிக்க வைத்த பழம், சில கொட்டைகள்.

தேயிலைப்பானம்.—வழக்கப்படி; ஆனால் இத்துடன் வேறு ஒன்றும் சாப்பிடக் கூடாது; ஐ பானம் லேசானதாயிருக்க வேண்டும். அப்போது தயாரித்ததாயிருக்கவேண்டும்.

இராப்போஜனம்.—மாக்கறி ஸூப், ஒரு ஓமலெட் அல்லது முட்டை அல்லது பாற்கட்டி கலந்த ஓர் ஆகாரம். இரண்டு வித மாக்கறிகள்; முழுக்கோதுமை ரொட்டியும் வெண்ணெயும், பழம், சில கொட்டைகள்.

படிப்பு கம்மியாயிருக்கப்பட்ட தாய்மார்களை மாமிசம் உண்பதை நிறுத்தி, அதிக பழம் சாப்பிடு என்று சொன்னால் செய்யமாட்டார்கள். ஆனால், டெப்ட்போர்டின் அனுபோகத்தினால் இதுபொய் என்று ஏற்படுகிறது.—மதர் அண்டு சைல்டு.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

மருந்து கலந்த ஆகாரங்கள்.—சாதாரணமான ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக் கலப்பது, அதாவது, குயிங் கம்முக்கு, பினைல் பதிலீனும், கற்கண்டுக்கு, அஸிடில் ஸலிஸிலிக் திராவகமும், ரொட்டிக்கு ஸென்னவும் சேர்ப்பது, பெருத்த கேட்டை விளைவிக்கும்படியானதாகிவிட்டது. பொது ஜன ஆரோக்கியத்திற்கு அபாயத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாதலால், இதைக் குறித்துக் கவனிக்க வேண்டியதவசியம் என்று ஜர்னல் ஆப் அமெரிக்கன் மெடிகல் அஸோஸியேஷன் சொல்லுகிறது. இப்மாதிரி மருந்து கலந்த ஆகாரங்களுக்கும், கலவாத ஆகாரங்களுக்கும்யாதொரு வித்தியாஸமும் தெரிகிறதில்லை. அவற்றின்மேல் சீட்டு எழுதி ஒட்டியிருந்த போதிலுங்கூட, தெரியாமல் தவறாக உபயோகிக்கக்கூடியவர்கள் அநேகர் உண்டு. குழந்தைகள் தெரியாத்தனத்தினால் அவற்றை உபயோகிக்கலாம். பெரியவர்களும் கூட, சந்தேகம் தோன்றாமல் ஒரு சமயம் சாப்பிட்டு விடலாம். அதனால் அபாயம் நேரிடும்.—எல். பி. டி., நாஷனல் ஹெல்த் ரிவியூ.

பொருளடக்கம்.

விபத்துகள்.



அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிராததால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்லமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானல்

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள
"பிரதம சிகிச்சை"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவிசெய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட்:—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வனகலாசாலை:—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிர்கஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் ஸூப்பரின்டென்டென்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

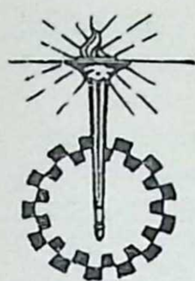
எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

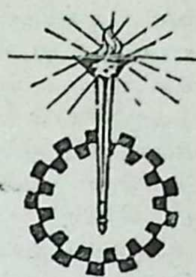
நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும். ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அணா 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி நே. 166, சென்னை.

தொகுதி 12, பகுதி 7] [ஜுலை, 1935.



KVC0011

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

போஷணைக் குறைவினால் உண்டாகக்கூடிய வியாதிகள்.

வைத்திய சாஸ்திர அபிவிருத்தியின் சரித்திரத்தில், வியாதிகளின் காரணங்களைக்குறித்து, அப்போதைக்கப்போது அநேகவிதமான கொள்கைகள் வெளியிடப்பட்டன. பரம்பரையானது வியாதிக்குக் காரணம் என்று சிலகாலம் கருதப்பட்டு வந்தது. ஒருவனுடைய தாய் தந்தையரிடமிருந்தும், முன்னோர்களிடமிருந்தும் வியாதி அவனுக்கு வந்ததாக அபிப்பிராயம். பிறகு, சிலகாலம், வியாதி தொத்து சம்பந்தத்தினால் உண்டாகிறதென்கிற கொள்கை ஏற்பட்டது. இந்த கலைபங்கத்தின்கீழ், காற்று, முதல் குற்றவாளி. வியாதிகள் பரவுவதற்கு காற்று தான் முக்கிய காரணம் என்று கருதப்பட்டது. உதாரணமாக, மலேரியா என்னும் ஜுரம், மால்-எர் அதாவது, கெட்ட காற்றினால் உண்டாகிறதென்று வெகுகாலம் எண்ணப்பட்டது. அடுத்த குற்றவாளி ஜலம். இப்போது, காற்றின் மூலமாயும், ஜலத்தின் மூலமாயும் அநேக வித வியாதிகள் பரவுகின்றன. ஆனால், அவை காற்றின் மூலமாகக் கொண்டு போகப்பட்ட விஷக்கிருமியாலும், ஜலத்தில் உள்ள விஷக்கிருமியாலும் வியாதிகள் பரவுகின்றனவேயொழிய, காற்றும், ஜலமும் நேராக வியாதிகளுக்கு ஜவாப்தாரியல்ல. விஷக்கிருமிகளால் உண்டாகும் தொத்து வியாதிக்காலம் வரவர க்ஷீணித்து, இப்போது போஷணைக்குறைவினால் வியாதிகள் உண்டாகின்றனவென்று ஏற்படுகிறது. அநேக வியாதிகளைப் போஷணைக்குறைவு வியாதிகளில் சேர்க்கப்பட்டு, ஏதோ ஒரு ஜீவஸத்துப் பொருள் இராமையினாலோ, குறைவினாலோ வியாதிகள் உண்டாகின்றன என்னும் விஷயத்தைப்பற்றி மிக்க ஆராய்ச்சி நடந்துகொண்டு வருகிறது.

ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக் குறித்து, ஏற்கனவே நமது ஆரோக்கிய தீபிகையில் அநேகவிசை எழுதியிருக்கிறோம். ஆனது பற்றி, அவைகளை இங்கு மறுபடியும் விவரித்துச் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. இப்போது வைத்திய சாஸ்திரமானது 6 விதமான ஜீவஸத்துப்பொருள்

களை அங்கீகரித்திருக்கின்றது. அவை யாவன: எ, பி, ஸி, டி, இ. ஜி. இவைகளின் குணங்களும், நடவடிக்கைகளும் கொஞ்சகாலமாக பிரமாதமான மாறுதல்களை அடைந்திருக்கின்றன. இவைகளைக் குறித்து முடிவாக ஒன்றும் சொல்லப்படவில்லை. 'எ' ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவுபட்டால், சுவாஸ சம்பந்தமான தொத்து வியாதி தேகத்தில் காணும். தவிர, கண்ணிலும் இரண்டுவிதமான மாறுதல்கள் எற்படும். அவையாவன: (1) இராக்குருடு, (2) க்ஸர் ஆப்தல்மியா, ஜெரோஸிஸ் அல்லது க்ரெடமலேஷியா. இவை கண் விழி, பாரா ஆதுலர் கோளங்கள் இவற்றின் எபிதிலியத்தின் மாறுதல்களினால் உண்டாகக்கூடியன.

பி. ஜீவஸத்துப் பொருளுக்கு ஆன்டி-நியூரோடிக் ஜீவஸத்துப்பொருள் என்று பெயர். இது வளர்ச்சியுடன் சம்பந்தப்பட்டது. எந்த வியாதியஸ்தர்களுடைய ஆகாரத்தில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் இல்லையோ, அவர்களுக்குப் பசியின்மை உண்டாகும். நரம்பு சதை சம்பந்தப்பட்ட பெரி-பெரி என்னும் வியாதிக்குறிகள் காணும்.

தாய்ப்பால் சுரப்பதற்கு இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் அதிகம் வேண்டும். ஜி. ஜீவஸத்துப்பொருள் இத்துடன் சேர்ந்தது.

ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருளுக்கு ஆன்டி-ஸ்கார்பியூடிக்ஜீவஸத்துப்பொருள் என்று பெயர். ஸ்திரீகள் மலடாயிருப்பதற்கும், வழக்கமாய் கருச்சேதம், குறைமாதப் பிரஸவம் இவைகளுக்கும், இந்த ஜீவஸத்துப்பொருளின்குறைவே காரணம் என்று இப்போது சொல்லப்படுகிறது. இதனால் நேரிடக்கூடியவியாதிகள் யாவையெனில், ஸ்கர்வியும், பற்கள் ஆடி அழிந்துபோதலும், எலும்புகளில் சுண்ணாம்பு குறைவுபடுதலுமேயாம்.

டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைவினால் கணமாந்தம் உண்டாகிறது. தக்க வளர்ச்சிக்கும் போஷணைக்கும் இது ஓர் இன்றியமையாத ஆகாரப்பதார்த்தமாகும். இ. ஜீவஸத்துப்பொருள் வம்ச விருத்தியில் சம்பந்தப்பட்டது. இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளைக்குறித்து இதற்குமேல் அதிகமாக ஒன்றும் தெரியாது.

ஜி. ஜீவஸத்துப் பொருளை ஆன்டி-பெலாக்ரிக் ஜீவஸத்துப்பொருள் என்று சொல்லுவார்கள். க்ளான்டர், வின்கல்மென் என்பவர்கள் வைத்தியம் செய்த சில கேசுகளில், வியாதியஸ்தர்கள் ஒரு வருட காலம் விடாமல் சாராயங்குடித்து, கடைசியாக, அவர்கள் சில வாரங்களோ, மாதங்களோ ஆகாரமே ஒன்றுமில்லாமல் குடியே ஆகாரமாக இருந்துகொண்டிருக்கையில், அவர்களிடம் பெல்லக்ரா என்னும் வியாதி சாராயத்தின் பலனால் உண்டாயிற்றென்று நிரூபித்துக் காண்பித்தனர்.

இந்த இதழில் பின்னால் ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக்குறித்து ஒரு வியாஸம் பிரசுரமாயிருக்கிறது. இந்தந்த ஆகாரங்களில் இந்தந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இன்னின்ன பரிமாணத்தில் இருக்கின்றனவென்பதை அதில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. இத்துடன் அதையும் படித்தால் லாபமுண்டு.

இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களைத் தவிர்த்து, போஷணையில் மற்றோர் அம்சம் உண்டு. அதைக்குறித்து அநேகர் கவனிக்கிறதில்லை. அதுதான் ஜலம். வாஸ்தவத்தில், பிராணவாயுவிற்கு அடுத்தபடி, தேகத்திற்கு முக்கியமான வஸ்து ஜலம். அதுதான், போஷணாத்திரவியங்களை ஸெல்லுகளுக்குக் கொண்டுபோய், கழிவிடைகளை வெளியே கொண்டுவந்து தள்ளுகிறது. ஒரு ஸெல்லுக்கும் மற்றோர் ஸெல்லுக்கும் நேரிடக்கூடிய ரஸாயன மாறுதல்கள் யாவும் இதன் மூலமாய் நடக்கவேண்டும். தேக எடையில், 100-க்கு 70 விகிதம் ஜலம். ஆனதுபற்றி, நாம் போதிய அளவு ஜலம் பருகவேண்டும். அதாவது, ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள மனிதன் தினம் 9 க்ளாஸ் கோப்பை ஜலம் குடிக்கவேண்டும். இது விஷயமாகச் சொல்லும்போது, ஒரு விசேஷ ஆராய்ச்சி ஒன்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பிலடெல்பியா டாக்டர் ரூபஸ்

எஸ். ரீவ்ஸ், எம்.டி., என்பவர், அமெரிக்கன் மெடிஸன் என்னும் பத்திரிகையில் போஷணையைக் குறித்த புதிய கொள்கைகளைக்குறித்து எழுதும்போது, எற்கனவே எற்பட்டிருக்கும் கொள்கைக்கு மாருக ஒருவன் சாப்பிடும்போது ஆகாரத்துடன் ஜலம் பருகுதல், ஜீரணத்திற்கு ஒரு உதவியேயொழிய, பாதகரமானதன்றென்று தெரிவித்திருக்கிருர்.

அவர் சொல்லியதாவது:—"ஜலத்தைக்குறித்து எழுதியதை முடிப்பதற்கு முன், ஒரு விஷயம் நான் வற்புறுத்திச் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, சாப்பிடும்போது ஜலம் பருகுவது ஜீரணத்தை விருத்தி செய்யுமேயொழிய, தடை செய்யாது என்பதாம். இது, ஆராய்ச்சிசாலையில், அநேகதரம் பரீக்ஷித்துக் கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது".

போஷணைக்குறைவினல் உண்டாகும் வியாதிகளில் சில உலோகங்களின் குறைவினல் உண்டாகக்கூடியன. மானிடதேகத்தில் 7 பவுண்டு உலோக வஸ்துக்கள் இருக்கின்றனவென்றும், அதில் 6-ல் ஐந்து பாகம் எலும்புகளில் இருக்கின்றனவென்றும்கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. தினம் ஆகாரத்தில் உலோகங்கள் எவ்வளவு தேவை என்பதை கீழ் அட்டவணையில் காணலாம்.

பாஸ்பாரிக் திராவகம்	3	முதல்	4	கிராம்	வரை
கந்தகத்திராவகம்	2	,,	3½		,,
பொடாஷியம் ஆக்ஸைட்	2	,,	3		,,
ஸோடியம்	4	,,	6		,,
கால்ஷியம் ஆக்ஸைட்	1	,,	1.5		,,
மாக்னீஷியம்	0.3	,,	0.5		,,
க்ளோரைன்	6	,,	8		,,
இரும்பு	0.006	,,	0.012		,,

சாதாரணமாய் ஒரு கலப்படமான ஆகாரத்தில் உள்ள உலோக வஸ்துக்கள் தேகத்திற்கு வேண்டிய உலோகவஸ்துக்களுக்கு மிகைப்பட்டதாகவேயிருக்கும். சமைக்கும்போது சேர்க்கும் உப்பைநீக்கி, இவற்றின் மொத்த எடை, 20 கிராம் என்று மதிப்பு எடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

போஷணையைக் குறித்த விஷயமாய், வைத்தியர்கள் இப்போது அதிகசிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு இருக்கிருர்கள். பார் ஈஸ்டர்ன் அஸோஸியேஷன் ஆப் ட்ராபிகல் மெடிஸன் என்னும் சங்கத்தார் அவர்களுடைய அடுத்த மஹாசபையில் பிரத்தியேகமாய் இதுவிஷயமாகப் பேசத் தீர்மானித்திருக்கிருர்கள். இவர்கள் செய்யும் ஆலோசனைகளினுலும், சம்வாதங்களினுலும், போஷணையைக் குறித்து நூதன கொள்கைகள் எற்பட்டு, அதனுல் ஜனங்களுக்கு ஆரோக்கியமும் சௌக்கியமும் உண்டாகுமென்று நம்புகிறேம்.

மலேரியா ஜுரம்

டாக்டர் ஜி. ராமன் பிள்ளை,

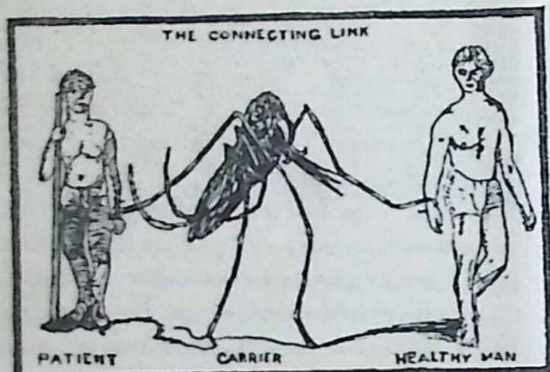
மாஜி மலேரியா ஆபீசர், மதராஸ்.

மலேரியா ஜுரமுள்ள ஒரு கொசு நம்மைக் கடித்தால், மலேரியா ஜுரம் நமக்கு வருகிறது. ஆரோக்கியமுள்ள ஒரு கொசு நம்மைக் கடிக்கும் பக்ஷத்தில், மலேரியா ஜுரமாவது அல்லது வேறு எந்த வியாதியாவது நம்மைப் பீடிக்காது. ஆனல், இந்தக் கொசுவானது ஒரு வியாதியஸ்தனுடைய இரத்தத்தை உறிஞ்சும்போது, அந்த வியாதிக்கிருமிகளை அது விழுங்கி விடுகிறது. இந்தக் கிருமிகள் அக்கொசுவின் தேகத்தில் வளர்கின்றன. ஆனல், அதைக் கொல்லுகிறதில்லை. இந்த வியாதிப்பட்ட கொசுவானது, ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனைக் கடிக்கும்போது, தன்னிடமுள்ள அந்த விஷக்கிருமியை அவனது இரத்தத்தில் குத்தி எற்றுகிறது. இப்போது மனிதனுடைய இரத்தத்திலுள்ள விஷக்கிருமியானது சீக்கிரம் பெருகி, மலேரியா

ஜுரத்தையும், அதன் மற்ற குறிகளையும் உண்டாக்குகிறது.

விஷக்கிருமிகள் இராதிருந்தால், மலேரியா ஜுரம் இரவே இராது. ஆனால், இவ்விஷக்கிருமிகள் மற்ற உயிருள்ள பிராணிகளைப்போலவே பிரகிருதியில் காணப்படுகின்றன. அவைகளிடமிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள வேண்டுமானால், அவைகளை எதிர்த்து நாம் சண்டை செய்யவேண்டும். கொசுக்களே இல்லாதிருந்தால், மனிதனுக்கு மலேரியா ஜுரம் வரவே வராது. ஆனால், கொசுக்களும் பிரகிருதியில் இருக்கின்றன. அவை நம்மைக் கடிக்காதிருக்கும்பொருட்டு, அவைகளையும் நாம் எதிர்த்துப் போராட

தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படும் விதம்.



நோயாளி. வியாதியைச் சுமந்து செல்லும் பூச்சி. ஆரோக்கியமுள்ள மனிதன்

வேண்டும். அநேக காலம் கொசுக்கள் நம்முடன் இருந்து வருகின்றன. ஆனால், மலேரியா ஜுரம் எப்போதும் வருகிறதில்லை. நாய்கள் நம்முடன் வெகுநாளாக இருந்து வருகின்றன. ஆனால், நாய்க்குப் பைத்தியம் பிடித்து நம்மைக் கடித்தாலொழிய, நமக்கு 'ராபீஸ்' என்னும் நாய்க்கடியினால் வரும் வியாதி நம்மை எப்போதும் பிடிக்கிறதில்லை. இதனால் என்ன ஏற்படுகிறதென்றால், நோய்ப்பட்ட பிராணியோ, பூச்சியோ (கொசு), நமக்கு வியாதியைக்கொண்டு விடுகிறது என்பதேயாம். ஆனதுபற்றி, வியாதிப்பட்ட பிராணிகளை சாத்தியமானால் கொன்றுவிடவேண்டும். நாய்கள் நமக்கு உபயோகமான ஜெந்துக்கள். ஆனால், கொசுக்களால் நமக்கு யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை.

பைத்தியம் பிடித்த நாய்களைக் கொல்வதனால், நாய்க்கடி வியாதியிலிருந்து நாம் தப்பித்துக்கொள்வோமானால், கொசுக்களையெல்லாம் கொல்லும் பக்ஷத்தில், நாம் மலேரியா என்னும் வியாதியிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால், ஒரு கொசு விடாமல் கொல்வது சாத்தியமன்று. அவைகளுடன் கஷ்டப்பட்டுப் போராடி, நாம் குடியிருக்கும் வீடுகளுக்கு அருகாமையில், அவைகள் முட்டையிட்டிருக்கும் இடங்களைப் பார்த்து, முட்டைகளை அழித்துவிட்டால், அவைகளின் சங்கியைக் குறைக்கலாம். அவைகளின் சங்கியைக்குறைத்தால், அவைகள் விஷக்கிருமிகளைக் கொண்டுபோகும் சந்தர்ப்பங்கள் குறையும் என்பது ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது.

மலேரியாவைக் குறைப்பதற்கு இன்னொரு முக்கியமான வழி உண்டு. இந்தக் கொசுவானது, மலேரியா ஜுரத்தினால் வருந்தும் வியாதியஸ்தனைக் கடிக்காவிட்டால் மற்றொருவனுக்குக் கொண்டுபோய் தொத்தவைப்பதற்கு விஷக்கிருமிகள் அதற்கு அகப்படாது.

ஆனதுபற்றி, மலேரியா ஜுரமுள்ள ஒரு மனிதனை, இந்தப் பூச்சி கடிக்கவொட்டாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். தவிர, நோயாளிக்கு நாம் செய்யும் சிகிச்சை சரியானதாயிருந்து, மருந்துகளினால் அவர்களுடைய இரத்தத்தில் உள்ள விஷக்கிருமிகள் கொல்லப்பட்டால், கொசுக்கள் விழுங்க விஷக்கிருமிகள் இரா. அதனால் மற்றவர்களுக்குச் சுமந்துபோய் தொத்தவைப்பதற்கும் விஷக்கிருமிகள் இரா. ஆனால், ஒரு மனிதனுடைய இரத்தத்திலுள்ள விஷக்கிருமிகளைக் கொல்வதெப்படி? மருந்துச் சரக்குகளையோ, மருந்துகளையோ விடாமல் கொடுத்துவந்தால், இவைகளைக் கொல்லலாம். மருந்துகளினால்செய்யும் சிகிச்சை பூரணமாயிராத பக்ஷத்தில், விஷக்கிருமிகளில் ஒரு பாகம்

தான் சாகும். அந்த மனிதனுடைய இரத்தத்தில் சில விஷக்கிருமிகள் தங்கிப் போய், இன்னொரு கொசு வந்து கடித்து, அந்த இரத்தத்தை உறிஞ்சும். சிகிச்சை அரைகுறையாயிருப்பதே மனிதனைவிட்டு இந்த வியாதி நீங்காததற்குக் காரணம்.

விஷக்கிருமிகளுக்குக் கிடங்கு மனிதன் தான். அரைகுறையாய் சிகிச்சை செய்யப்பட்ட மனிதன் நம்மிடம் இருந்து கொண்டிருப்பதால் இந்த வியாதி பரவுகிறது.

மனிதனிடத்திலுள்ள விஷக்கிருமிகளைக் கொல்வதைக்காட்டிலும், கபடமுள்ள கொசுக்களைக் கொல்வது ஒரு பெருத்த பிரச்னை. இப்போது இரண்டு உபாயங்களையும் எத்தனிக்கப்படுகிறது. ஆனால், ஒவ்வொன்றிலும் பாதிதான் ஜெயம்.

மனிதனிடமுள்ள கிருமிகள் யாவற்றையும் அழிக்கவேண்டுமானால், சரியான உபாயம் யாதெனில், எல்லா கேசுகளையும் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு அனுப்பவேண்டியதவசியம். ஏனெனில், அங்கே தேர்ச்சி பெற்ற டாக்டர்கள் இருக்கிறார்கள். சரியான மருந்துகள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு வியாதியஸ்தனுக்கும் அவர்கள் தக்க சிகிச்சை செய்து, அவர்கள் இரத்தத்தில் விஷக்கிருமிகள் அடியோடே ஒழிந்தபிறகுதான் அவர்களை வீட்டிற்கு அனுப்புவார்கள். கிருமிகள் எப்போது அழியும் என்பது வியாதியஸ்தர்களுக்குத் தெரியாது. ஆனதுபற்றி, சிகிச்சையை நிறுத்தவேண்டிய சமயம் எப்போது? எவ்வளவு காலம் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும்? என்பது அவர்களுக்குத் தெரியாது. ஆனால், அதற்காக கணக்கற்ற ஆஸ்பத்திரிகள் வேண்டும். செலவு அதிகமாகும். இப்போது இந்த வியாதியை அடியோடே ஒழிப்பதற்கு வேறுவித உபாயமுமில்லை. எந்த இடங்களில் இந்த வியாதி வேரூன்றியிருக்கிறதோ, அந்த இடங்களை விட்டு அது ஒழிகிறதில்லை.

வியாதி இல்லாத இடங்களில் காலாகாலத்தில் பணத்தைச் செலவழித்தால், அந்த இடங்களில் வியாதி பரவாது. இல்லாவிடில், கொஞ்சகாலத்திற்கெல்லாம் வியாதி அங்கும் பரவி விடும். ஆரம்பத்தில் மும்மரமாய் வேலை செய்தால் பலனுண்டு. பணத்தைப்பற்றி யோசிக்கக்கூடாது. வியாதி பரவ ஆரம்பித்தாலோ, தொழிலாளி கூலி அதிகமாகும்; வருமானம் குறையும்; இராஜாங்கத்திற்கு வரவு கம்மி; ஆரோக்கியம் குன்றும்; அநேகர் மடிய நேரிடும்; இவற்றையெல்லாம் யோசித்தால், பிரமாதமான நஷ்டம் ஏற்படும்.

மழை பொழியும்போது கொசுக்கள் அதிகமாய் விருத்தியாகாது. ஆனால், முன்னமே இவ்வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்களைச் சொஸ்தப்படுத்துவது கடினமான காரியம். அதற்காக மும்மரமாய் சிகிச்சை செய்யவேண்டும். முன் சொல்லியபடி இவர்களுக்குத் தக்க சிகிச்சை செய்யாவிடில், இவர்களே இவ்வியாதி பரவுவதற்கு மூலகாரணமாவார்.

சின்னம்மை

எல். சேஷாத்திரிநாதன், எம்.பி., பி.எஸ்.,
கோயம்பத்தூர்.

தொத்து வியாதிகளைக் குறித்து, தொகுதியாக சில வியாஸங்களை எழுத நான் உத்தேசிக்கிறேன். அத்தொகுதியில் சின்னம்மையைப்பற்றி முதல் முதல் எழுத ஆரம்பிக்கிறேன். ஏனெனில், இப்போதுதான் சின்னம்மை எனது குடும்பத்தில் தொத்து வியாதியாய் அநேகருக்குப் போட்டியிருந்தது.

(இங்கிலீஷில் சிக்கன் பாக்ஸ் என்று சொல்லப்படும்) இந்த வியாதிக்குத் தமிழில், 'சின்னம்மை', 'நீர்க்குளவன்', 'விளையாட்டம்மை' என்று பெயர். இதில் அம்மைப்பொரி கிளம்புமுன், ஜுரம் முதலியன காண்பதரிது. ஆனால், சில நபர்களிடம், முதுகில் நோய், பின்னங்கால் சதையில் நோய், தலைவலி, காங்கை முதலியன காணும். தேகத்தில் பொரி கிளம்பின பிறகுதான், வியாதி இன்னதென்று ஏற்படும்.

ஆரம்பத்தில், கொசுக்கடி அல்லது முகட்டுப்பூச்சிக் கடிபோல, ஏராளமான பொரிகள் காணப்படும். பிறகு, 12 முதல் 24 மணி நேரத்திற்குள், இவை குமிழ்களாக மாறும். அதாவது, சர்மத்தின் மேல் தெளிவான நீர்த்துளிகளை வைத்தால் எப்படியோ, அப்படி இருக்கும். இக்குமிழ்களைச் சுற்றியுள்ள இடம் சிவந்திருந்தாலும் இருக்கும்; அல்லது சிவக்காமலுமிருக்கும். இந்தத் தெளிவானதும் பளபளப்பானதுமான குமிழ்கள் சிக்கிரத்தில் மங்கலாய் மாசு படிந்தாற்போலாகிவிடும். இரண்டு மூன்று தினங்களுக்கெல்லாம் இவை உலர்ந்து, மஞ்சள் அல்லது பழுப்பு நிறமான பொறுக்குகள் தட்டும். சில நாட்களுக்கெல்லாம் இப்பொறுக்குகள் உதிர்ந்து போகும். முதல் இரண்டு மூன்று தினங்களில் மட்டும் காங்கையும், தேகத்திலும் கைகால்களிலும் நோயுமிருக்கும். முதல் முதல், மார்பின்மேல்தான் பொரி கிளம்பும். ஆனால், முகம், உடல், கைகால்கள் இவைகளிலும் இருக்கும். இந்த வியாதியினால் பிராணனுக்கு அபாயம் நேர்ந்ததில்லை. இது குழந்தைகளுக்குத்தான் சகஜமாய் வரக்கூடியது. சில சமயங்களில் சிசுக்களையும் பெரியோர்களையும் தாக்கும்.

ஒருதரம் ஒருவனுக்கு இந்த அம்மை போட்டினால், மறுபடி அவன் ஆயுட்கால மட்டும் அவனுக்கு வராது. அம்மை குத்துவதனால், சின்னம்மைக்கு யாதொரு காப்புமில்லை. சின்னம்மை போட்டினால், பெரியம்மை போட்டாமல் தடைப்பட்டு நிற்கும் என்பதுமில்லை. இவ்விரண்டு வியாதிகளும் பிரத்தியேகமான வியாதிகள். ஆனால், சின்னம்மை கடூரமானதாயிருந்தால், அது பெரியம்மையோ என்று சந்தேகிக்க நேரிடும். பெரியம்மையில், பொரி கிளம்புவதற்குமுன் 2, 3 நாட்கள் வரைக்கும் அதிக ஜுரம் அடிக்கும்; முதுகிலும் கைகால்களிலும் கடுமையான நோயிருக்கும்; தலைநோயிருக்கும்; பொரிகள், உடலைக்காட்டிலும் கைகால்களில் அதிகமாக இருக்கும். தவிர, பெரியம்மையில் குமிழ்கள் கனமாயிருந்தால், அவை மத்தியில் அழுந்திப்போகும். அப்போது சர்மத்தின் உள்ளிருந்தே கிளம்பியிருப்பதாகத் தோன்றும். சின்னம்மையிலோ, அவை சர்மத்தின் மேலே வைக்கப்பட்டிருப்பதாகக் காணப்படும்.

சின்னம்மைக்கு விசேஷமான சிகிச்சை செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை. இதர குழந்தைகள் இருக்கும்படியான வீடுகளாயிருந்தால், நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறையில் நோயாளியை ஒதுக்கிவைக்க வேண்டும். ஏனெனில், நாம் எவ்வளவு எச்சரிக்கை எடுத்துக்கொண்டபோதிலும் அநேக குழந்தைகளுக்கு ஒன்றன்பின் ஒன்றாய் அம்மை போட்டிவிடும். இந்த வியாதி, தொத்து சம்பந்தப்பட்ட நாள் முதல் 15 தினங்களுக்குள் ஒரு நபரிடம் விருத்தியாகும்.

இப்போது எனது குடும்பத்தில் கண்ட தொத்து வியாதியைக்குறித்து சில அற்புதமான விஷயங்களை இங்கு சொல்லு

கிறேன். கொஞ்சகாலத்துக்கு முன், எனது பந்து ஒருவருக்கு சின்னம்மை கண்டிருந்தது. அவரை சென்னையில் தொத்து வியாதி ஆஸ்பத்திரியில் ஒதுக்கிவைக்கப் பட்டிருந்தது. ஆஸ்பத்திரியில் இருந்து யாருக்கும் கடிதம் எழுதக்கூடாதென்கிற நிபந்தனையிருந்தபோதிலும், அவர் தபால் மூலமாக அவருடைய குடும்பத்தாருக்கு ஒரு கடிதம் எழுதினர். அந்தக் கடிதம் வந்த 15 தினங்களுக்கெல்லாம் ஒரு குழந்தை அசௌக்கியமடைந்து அன்று சாயங்காலமே அதன் தேகத்தில் பொரி கிளம்பிற்று. இந்த வியாசம் நான் எழுதும்போது, ஒன்றன்பின்னுலொன்று ஒன்பது குழந்தைகளுக்கு இந்த அம்மை போட்டிவிட்டது. கடைசியாக, பாலூட்டும் இரண்டுமாதக் குழந்தை கையிலுள்ள தாய்க்கும் அம்மை போட்டிற்று. இந்தக் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டக்கொடுப்பதா? அல்லது இந்த இளம் வயதில் அதற்கு தாய்ப்பால் மறக்கடிப்பதா? இது ஒரு பெருத்த பிரச்னையாய்விட்டது. இன்னது செய்வதென்று ஒன்றும் தோன்றவில்லை. 'அம்மை கொட்டில் எருது' என்கிற ஒரு பழமொழியுண்டு. இது வாஸ்தவமென்றே தோன்றுகிறது. தாய்ப்பாலில், இந்த வியாதிக்குக் காரணமான விஷத்திற்கு மாற்று விஷம் இருக்கிறது. இது குழந்தையைக் காப்பாற்றக் கூடும். தாய்க்கு அம்மை என்று தெரிந்த வரையில் குழந்தைக்கும் தொத்து சம்பந்தம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதை மறக்கடித்து, அதற்குப் பால் போட்டி வளர்ப்பதைக்காட்டிலும், அம்மை அதற்கும் போட்டினுலும் போட்டட்டும்; தாய்ப்பால் ஊட்டுவதே மேல் என்று தீர்மானிக்கப்பட்டது. இன்னொருவிந்தையான விஷயம் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, மதராஸ் ஆஸ்பத்திரியில் படுத்துக்கொண்டிருந்த எனது பந்து கடிதம் எழுதும்போது, தபால் கவரை நாக்கினுல் நக்கி ஒட்டிப்போட்டதாக ஒத்துக்கொண்டார். ஆனதுபற்றி, இந்த தொத்து சம்பந்தம் அவருடைய எச்சில் மூலமாக வந்திருக்கலாம். அவருடைய குடும்பத்தில் உள்ள குழந்தைகள் யாவரும் வருந்தியதுபோக, இந்தக்கடிதத்தை எடுத்துக் கையாண்ட தபால் உத்தியோகஸ்தர்கள், இரயில்வே உத்தியோகஸ்தர்கள் முதலிய எத்தனை பேருக்கு இந்த வியாதி கண்டிருக்குமோ, அது பகவானுக்குத்தான் தெரியும். கவர்களையும், ஸ்டாம்புகளையும் நாக்கினுல் நக்குவது அசங்கியையான காரியம். தவிர, சின்னம்மை முதலிய தொத்துவியாதி பரவுவதற்கு ஹேதுவாயிருப்பதால், இது அபாயகரமான காரியம் என்பதையும் காண்பிக்கிறது.

நோயாளியை ஒதுக்கிவைப்பது தவிர, சுத்தமானதும் லேசானதுமான உடை, சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய லேசான ஆகாரம், குடல் சுத்தம் இவைதாம் அவசியமாய் இதில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள். குழந்தை சொரியவொட்டாமல் இருக்கும்பொருட்டு, (50-ல் 1 வலுவுள்ள) கார்பொலிஸ்ட் எண்ணெயாவது, வலுவு கம்மியான காண்டீஸ் லோஷனுவது அம்மைப் பொரியின்மேல் தடவவேண்டியது.

பொறுக்குகள் உதிரும்போது, குழந்தையை ஒதுக்கிவைக்க வேண்டியது. ஏனென்றுல், பொறுக்குகள் உதிரும் போதுதான், தொத்து விரைவாய்ப் பரவும். இவை உதிர ஆரம்பித்ததும், 10 அல்லது 15 தினங்கள் ஒதுக்கிவைத்தால் போதுமானது.

பொறுக்குகள் உதிர ஆரம்பித்ததும், குழந்தையை தினம் ஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டியது. ரைட்ஸ் கோல்டார் ஸோப் போன்ற மெதுவான விஷங்கொல்லி ஸோப்பைக்கொண்டாவது அல்லது வலுவற்ற கார்போலிக் ஸோப்பைக்கொண்டாவது ஸ்நானம் செய்விக்கவேண்டும்.

தௌர்ப்பலமானதும், போஷணைக்குறைவுள்ளதுமான சில குழந்தைகளிடம் ரணம் ஆருமலே இருந்துகொண்டிருக்கும். பொதுவாய் ஆரோக்கியத்தையும், சுசியையும் கவனித்து வரும் பக்ஷத்தில், சீக்கிரத்தில் தேகம் சௌக்கியமாகும்.

சாதாரணமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்

டாக்டர் ஜகதீஷ சந்திர பட்டாசார்ஜி, எல்.எம்.பி.,
டி. எச். ரெயில்வே ஆஸ்பத்திரி, ஸிலிகுரி, டார்ஜிலிங்.

தேக வளர்ச்சிக்கும், போஷிப்புக்கும் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உபயோகமானவை என்பது ஆரோக்கிய தீபிகை வாசகர்களுக்கு ஏற்கனவே தெரியும். இதைக் குறித்து நாம் விவரித்தெழுத உத்தேசிக்கிறோம். இதன்றியும், எந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் எந்தெந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றனவென்பதையும், எந்த அளவுகளில் இருக்கின்றனவென்பதையும் எடுத்துரைப்போம்.

கொழுப்பில் கரையும்படியான எ. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—இது நிறமற்ற திரவ பதார்த்தம். கொழுப்பு அல்லது எண்ணெயில் கரையக்கூடியது. தாது வர்க்கத்தில் இதற்கு மூலம் ஒரு மஞ்சள் நிறமான வஸ்து. இதற்குக் ‘காரோடின்’ என்று பெயர். இது அநேக பச்சை மரக்கறிகளில் இருக்கும். இதை ஆகாரத்திலிருந்து பிராணிகள் சேகரித்து, அவர்களுடைய தேகத்தில் எ. ஜீவஸத்துப்பொருள் தயாரிக்கப்படுகிறது.

இது தொத்து வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கக்கூடிய வஸ்து. ஆனதுபற்றி, மனிதனிடத்தில் இது குறைவுபட்டால், பூச்சிகளால் உண்டாகக்கூடிய தொத்து வியாதிகள் அதிகமாகப் பீடிக்கும். நோயை எதிர்க்கும் சக்தியை அது நிலையாக வைத்துக்கொண்டிருப்பதுடன், வாய், குடல், நுரையீரல்கள், புக்கம் முதலியவற்றின் மேல் ஜவ்வுகளில் உள்ள எபிதீலியல் ஸெல்லுகளுக்குப் போஷணையைக் கொடுக்கக்கூடியது. ஆனதுபற்றி, ஆகாரத்தில் இந்த எ. ஜீவஸத்துப்பொருள் வெகுகாலமாக குறைவுபட்டு இருந்தால் இந்த உறுப்புக்களுக்கு நோயுண்டாகும், முக்கியமாய், இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளின் குறைவினால் கண்ணுக்குக் கெடுதல் நேரிடும். க்ஸராப்தல்மியா, இராக்குருடு முதலிய கண் வியாதிகள் சம்பவிக்கும்.

இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள், வெண்ணெய், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, காட், ஹலிபட்மீன் இவைகளின் ஈரலிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட எண்ணெய், புற்பூண்டுகள் மேயும் பிராணிகளின் ஈரலிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட எண்ணெய், பச்சைக் காய்கறிகள், காபேஜூ, லெட்டியூஸ், பெலால் ஸாக், தக்காளி, மாங்காய், காரெட் கிழங்கு முதலியவற்றில் இது கிடைக்கும். கல்கத்தா பெங்கால் கெமிகல் லாபொரடரியில், நாட்டு மீன்களாகிய டெயின், வெட்கி, சிட்டால், மிருகால், ரோஹிட், இலிஸ், டெங்கரா முதலியவற்றின் ஈரலில் இந்த எ. ஜீவஸத்துப் பொருள் இருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. சமைப்பதற்கு வேண்டிய தீயினால் இது அழியாவிட்டாலும், பிராண வாயுவின் மத்தியில் வெகுநேரம் தீ போட்டுக் காய்ச்சினால் இது அழியும். அது காரணம்பற்றியே, வெண்ணெயில் இருப்பதைக்காட்டிலும் நெய்யில் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் கம்மியாக இருக்கும்.

பி. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—அந்தந்த உறுப்புக்களின்மேலே அவைகளுக்குள்ள கிரியைகளின்படி, ஆதியில் சொல்லப்பட்ட பி. ஜீவஸத்துப் பொருளானது இப்போது $பி_1$, $பி_2$ ஆக இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஜலத்தில் கரையக்கூடிய பி. ஜீவஸத்துப் பொருளானது காடியிலிருந்து உருண்டையாகப் பிரித்தெடுக்கப்பட்டது. இது ஒரு முக்கியமான உதவி ஆகாரப்பதார்த்தம். மூளை, நரம்பு இவைகளின் போஷணைக்கு இது அவசியம் தேவையாயிருக்கிறது. ஜீரணத்தொழில்களை இது அபிவிருத்தி செய்து, கார்போஹைட்ரேட் ஆகாரத்தின் ஜீரணத்தை துரிதப்படுத்துகிறது. பெரிபெரி என்னும் வியாதிக்கும், தொத்து சம்பந்தமான பித்த பாண்டு

விற்கும் சிகிச்சை செய்வதற்கு இது ஏற்ற மருந்து. அவைகளை வரவொட்டாமல் தடுக்கவும் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. நீரிழிவு வியாதிக்கு சிகிச்சை செய்வதில் இது உபயோகமானது.

முளைக்கும் கோதுமை, கடலை, கோதுமைத்தவிடுகள், அரிசித்தவிடு, காடி, பட்டாணி, லெண்டில்ஸ், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, உருளைக்கிழங்கு முதலியவற்றில் இது இருக்கும். பச்சை மரக்கறிகளிலும், பச்சைக் கீரைகளிலும் மட்டாயிருக்கும். பாலில் இது மிகவும் கம்மி, ஆல்கலிகள் சம்பந்தப்பட்டாலும் வெகுநேரம் தீயில் வேகவைத்தாலும் அது அழிந்துபோகும்.

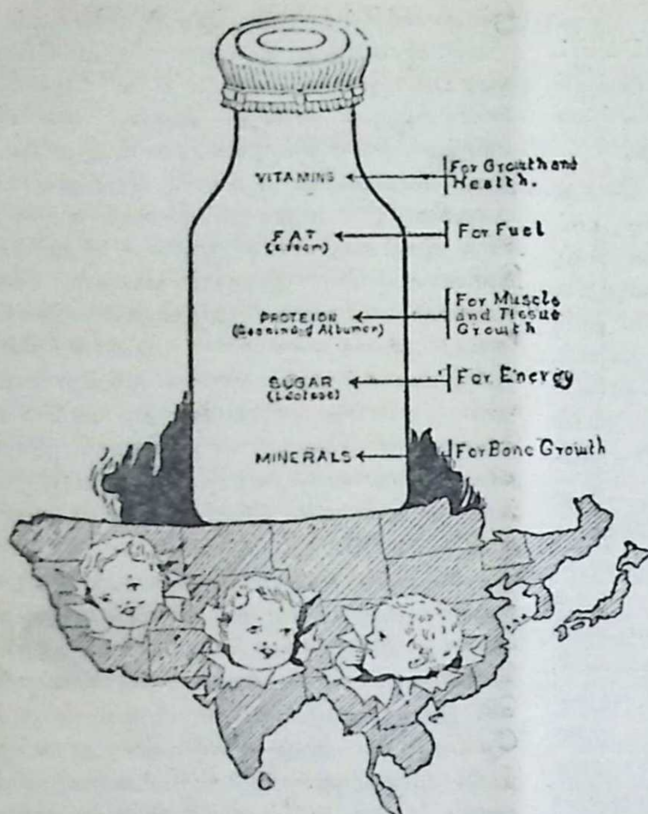
பி$_2$ ஜீவஸத்துப்பொருள்.—இது பெலக்ரா என்னும் வியாதியைத் தடுக்கும்படியானது; நீரில் கரையக்கூடியது. பெலக்ரா என்னும் வியாதியின் குறிகளாவன: குடற்கோளாறுகள், குடலில் ரணம், சர்மத்தின்மேல் புண், தலைவலி, மனது தளர்ச்சி, நரம்புத்தளர்ச்சி முதலியன. பி$_2$ ஜீவஸத்துப்பொருள் ஆகாரத்தில் குறைவுபடுவதனால் உண்டாகக்கூடியது. இந்த ஜீவஸத்துப்பொருளை மோர், முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, பிராணிகளின் மூத்திரம், புக்கம், ஈரல் இவைகளினின்று பிரித்தெடுக்க முயற்சிகள் செய்யப்பட்டன. கொஞ்சம் கைகூடியதாகத் தெரிகிறது.

இரத்தத்தில் ஹெமக்ளோபினைப்போல் பிராண வாயுவைக் கொண்டுபோகிறது (வார் பர்க் ஜெர்மனி). காடி ரூபமாக பி$_2$ ஜீவஸத்துப்பொருளை குத்தி ஏற்றினால், பால் கொடுக்கும் தாய்களின் பாலில் பி$_2$ ஜீவஸத்துப்பொருளை அது அபிவிருத்தி செய்யும். குழந்தைகள் வளருவதற்கு இது முக்கியமானது.

காடி, ஈரல், புக்கம், முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, காபேஜு மோட்டார் டால், ஸான்க் ஆலு (பெங்கால் கெமிகல்) இவைகளில் அபரிமிதமாய்க் கிடைக்கும். பருப்புகளில் இது இராது. முளைக்கட்டின கடலை முதலியவற்றுள் இராது. (பி$_1$ இருக்கும்). வெப்பத்தினால் இது கெடாது. ஆனால், ஆல்கலிகள் மத்தியிலும், அல்லது அல்ட்ராவயலெட் கிரணங்களுக்குக் காண்பித்தாலும் கெட்டுப்போகும்.

ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—இது நீரில் கரையக்கூடியது. இதற்கு 'ஆன்டிஸ்கார்பியூடிக்' என்று பெயர். ஸ்கர்வி என்னும் வியாதிக்குக் காரணம் இதுவே. இந்த வியாதியின் குறிகள்: பொதுவாய் பலஹீனம், சுறுசுறுப்பில்லாதிருத்தல், ஈரில் இரத்தம், சதை முதலிய உறுப்புக்களில் உள்ளே இரத்தம் வடிதல், கை கால்கள், தேகம் முழுதிலும் நோய் ஆகிய இவைகளாகும். முற்காலத்தில், இந்த ஜீவஸத்துப்பொருளைக்குறித்து ஒன்றும் தெரியாதிருக்கும்போது, அநேக ராணுவ வீரர்களும் மாலுமிகளும் இந்த வியாதியால் வருஷவாரி இறப்பது வழக்கம். ஏனெனில், இவர்களுடைய ஆகாரத்தில் அப்போது பழுத்த பழங்களும் பச்சை மரக்கறிகளும் கிடையா. கொஞ்ச காலத்திற்கு முன்பு ஸ்விட்ஜர்லெண்டைச் சேர்ந்த ரியிச்ஸ்டீன் என்பவரும், இங்கிலாந்தைச்சேர்ந்த ஹர்ஸ்டு என்பவரும் ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருளை மருந்தாகச் செய்தனர், இது வெளேரென்று கட்டியாக இருக்கும். இதற்கு 'அஸ்கார்பிக் ஆஸிட்' என்று பெயர். இதை அதிகமாய் ராணுவ வீரர்களும், மாலுமிகளும் உபயோகிக்கிறார்கள். சிசுக்கள் 5 மாதம் வரையிலும் தங்கள் தேகத்திலேயே இதை உற்பத்தி செய்வார்கள். ஆனது பற்றி, அவர்களுக்கு 5-மாதத்திற்கப்புறம் அவர்களுடைய ஆகாரத்துடன் ஆரஞ்சுப் பழ ரஸம் கொடுக்கவேண்டும்.

பி$_2$ ஜீவஸத்துப் பொருளைப்போலவே, ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருளும் பிராணவாயுவைக்கொண்டுபோவதற்கு உதவியாகும். வளர்ச்சிக்கும் இது அவசியம் தேவை. ஏ., ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இராவிடில், டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் வேலை செய்யாது. இது, ஆரஞ்சு, தக்காளி (இவற்றுள் ஏ., ஸியும் நிரம்ப இருக்கின்றன). பாடி, கக்ஜி எலுமிச்சம்பழம், அனாசு, மா, திராக்ஷை, அப்போது பறித்த பழுத்தமிளகாய், உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம், காபேஜு, காலிப்ளவர், முளைத்த கடலைகள், பட்டாணி, பச்சை இலைகள் முதலியனவற்றுள் இருக்கும். தீயினால் அழிந்துபோகும்.



சத்தமான பால், ஆரோக்கியமான தேகத்திற்கு அடிப்படையாகும்.

டி. ஜீவஸத்துப் பொருளானது கொழுப்பில் கரையக் கூடியது. காட் முதலியமீனின் ஈரல் எண்ணெயிலும்,முட்டையின் மஞ்சட் கருவிலும், பாலிலும் (வெண்ணெயில்) இது கிடைக்கும். செயற்கையில் எர்காஸ்டிரால் என்னும் ஓர் ரஸாயன வஸ்துவை அல்ட்ராவயலெட் கிரணங்களுக்குக் காண்பித்துத் தயாரிக்கப்படும். எரிகாஸ்டிரால் என்பது 'காடி'யினின்றும் தயாரிக்கப்படும். அது நமது சர்மத்திலும் உளது. ஆனதுபற்றி, நமது தேகத்தின்மேல் சூரியகிரணம் பட்டால் டி. ஜீவஸத்துப் பொருள் உண்டாகும். வளரும் குழந்தைகளுக்கு இது அதிகமாய் வேண்டியிருப்பதால், பிள்ளைகளை தினம் பகலில் சிலநேரம் வெய்யிலில்விளையாடும்படிவிடவேண்டும். கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் நிரம்ப வேண்டும். வெளிக்காற்றில் போய் மேய்ந்து வரும் ஆரோக்கியமுள்ள பசுவின் பாலையும், முட்டைகளையும் உட்கொண்டால், டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் சுலபமாய்க் கிடைக்கும். இராவிடில், சுண்ணாம்பும், டி.ஜீவஸத்துபொருளுமடங்கிய சில உரிமைமருந்துகளை சாப்பிட நலம்.

டி. ஜீவஸத்துப்போருள்.—தேகத்தில் சுண்ணாம்பு, பாஸ்பரஸ், இவற்றை ஒழுங்குப்படுத்த இது தேவை. ஆகாரத்தில் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் இல்லாவிடில், கணமாந்தம், ஆஸ்டியோ மலேஷியா முதலிய வியாதிகள் உண்டாகும். கணமாந்தம் சாதாரணமாய் குழந்தைகளுக்கு வரும் வியாதி. இதனால் வளர்ச்சி குன்றும்; எலும்புகளுக்குப் போஷணை குறைவாகும். அதனால் அவை மிருதுவாகி, குரூபம் உண்டாகும். குழந்தை அப்போது சிடுசிடென்றிருக்கும். ஜீரணக் கோளாறுகளினால் வருந்தும். ஆஸ்டியோ மலேஷியா என்னும் வியாதியும் எலும்பு சம்பந்தமான வியாதி. இதிலும் எலும்புகள் மிருதுவாகி வளைந்துபோகும். இந்த வியாதி இந்தியாவின் சில பாகங்களில் கர்ப்ப ஸ்திரீகளிடம் காணப்படும். குழந்தைகள் வளருவதிலும், எலும்புகள், பற்கள் உண்டாவதிலும் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளுக்குப் பங்குண்டு.

ஈ. ஜீவஸதுத்துப் பொருள்.—இது கொழுப்பில் கரையக்கூடிய ஜீவஸத்துப் பொருள். இது வம்சவிருத்தித்தொழிலை ஒழுங்குபடுத்தக்கூடியது. இதைக்குறித்து அதிகமாக ஒன்றும் தெரியாதபோதிலும் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைவுபட்டிருந்தால், கர்ப்ப ஆரம்பத்தில் கருச்சேதம் நேரிடும். ஆண் மக்களுக்கு மக்களை உற்பத்திசெய்யும்படியான தொழில் அடியோடே அற்றுப்போகும். ஸ்திரீகள் அந்த சக்தியைக் கொஞ்சம் இழப்பார்கள். வெகுகாலம் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வந்தால், தேகத்தில் சேர்ந்துகொண்டேயிருக்கும் சோளம், ஓட்ஸ், கோதுமை இவற்றின் வித்தின் எண்ணெயில் இருக்கும். பச்சை மரக்கறிகளில், லெட்டியூஸிலும், முளைத்த கடலைகளிலும் இருக்கும்.

நமது வாசகர்கள் தமக்கு வேண்டிய

ஆகாரப்பொருள்களைத் தெரிந்தெடுக்கும் பொருட்டு, ஆகாரங்களிலுள்ள முக்கியமான ஜீவஸத்துப்பொருள்களின் அளவை அநேக ஆராய்ச்சிக்காரர்களெழுதிய புஸ்தகங்களிலிருந்தெடுத்து இங்கெழுதுகிறோம்.

ஆகாரத்திலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக் காண்பிக்கும் அட்டவணை.

ஆகார வஸ்துக்கள்.	ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள்.	பி. ஜீவஸத்துப் பொருள்.	ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்.	டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்.	இ. ஜீவஸத்துப் பொருள்.
ஆப்பில் ...	+	+	+ +		
வாழைப்பழம் ...	+ +	+ +	+ +	மாறக் கூடியது	+ +
பீட் கிழங்கு ...	+	+	+		
ஜலத்தைக்கொண்டு செய்த ரொட்டி...	+	+ +			
வெண்ணெய் ...	+ +			+ +	+ +
மோர் ...	+	+	+		
காபேஜ்-சமைத்தது	+		+		
காரெட்-சமைத்தது	+	+	+		
காரெட்-பச்சை ...	+ +	+ + +	+		
காலிப்ளவர்-பச்சை	+	+	+ + +		
தேங்காய் ...	+	+ +		+	
பாலேடு ...	+ +	+ +	+	+	
வெள்ளரிக்காய் ...	+		+ +		
உலர்ந்தபால் (முழு)	+ + +	+ +			
முட்டைக்கரு ...	+ +	+ + +	—	+ + +	+ +
மீன் கொழுப்பு)...	+ +	+			
திராக்ஷப்பழம்...	+ +	+	+ + +		
திராக்ஷ ரஸம்...		+	+		
பச்சை அவரைக் கொட்டை ...	+	+ +	+		
புக்கம் ...	+ +	+ +	+		+
எலுமிச்சம்பழ ரஸம்	+	+	+ + +		
லெண்டில் ...	+	+ +	+		
லெட்டியூஸ் ...	+ +	+ + +	+ + +		+ + +
ஈரல் ...	+ + +	+ + +	சந்தேகம்		+ +
சோளம் ...	+	+ +	—		+
மாங்காய் ...	+ +		+ + +		
இறக்கிய பால் ...	+ +	+ +	+	+	+
கறந்த பால் ...	+ +	+ +	+	+	+
கருப்பஞ்சாறு ...		+ +			
ஒட்ஸ் ...	+	+			+
வெங்காயம் ...	+	+ +	+ +		
ஆரஞ்சுப்பழ ரஸம்	+	+	+ + +		+
பீச்சஸ் ...	+ +	+	+ +		
பச்சைப்பட்டாணி	+ +	+ +	+ + +	+	
மிளகு-பச்சை ...	+ +	+	+ + +		
அசை ...	+ +		+ +		
உருளைக்கிழங்கு (சமைத்தது) ...	+		+ +		
பூசனிக்காய் ...	+ +	+	+		
பச்சை காபேஜூ	+ +	+ + +	+ + +		
ஏடெடுத்த பால் ...	+		+		
வசலைக்கீரை-பச்சை	+ +	+ + +	+ + +	+	
புளி ...			+		
தக்காளி (பச்சை) அல்லது ஊறப் போட்டது ...	+ +	+ + +	+ + +		
டர்னிப் ...	+	+ +	+ +		
பால் சேர்த்து செய்த கோதுமை ரொட்டி.	+ +	+ +	சந்தேகம்		
ஜலம் சேர்த்து செய்த ரொட்டி.		+ +			+ + +
கோதுமை தவிடு	+ +	+ + +			
கோதுமை தானியம்	+ +	+ + +		+	
முழுப்பார்லி ...	+	+ +			

முதுமையில் இளமைத் தன்மை அடைதல்

ஆர். இராஜகோபாலன்,
உதகமண்டலம்.

முதுமையில் இளமைத்தன்மையடைதல்! இது ஒரு வசிகரமான வார்த்தை. இது கிழவர்களையும் பகுத்தறிவில்லாத சிறுவர்களையும் இழுக்கிறது. நவீன நாகரீகமானது சிறுவர்களின் இரத்தத்தை உறிஞ்சு விடுகிறது. வயது முதிர்ந்தவர்களோ, பண்டைக்காலத்துக் கிழவர்களைப் போல் பலசாலிகளாய் சுலுவில் 10 மைல் தூரம் நடக்கக்கூடியவர்களாயும், தினம் இரண்டுவேளை போஜனத்துடன் ஜீவித்திருப்பவர்களாயும், நிமிர்ந்து நடப்பவர்களாயும் இருக்கக்காணோம். சுறுசுறுப்பு! வலுவு!! ஜீவிய சக்தி!!! இம்மாதிரி விளம்பரங்கள், இரும்பைக் காந்தமிழுக்கின்றது போல் மானிடரை இழுக்கின்றன. ஒவ்வொருவருக்கும் இளம்பிராயத்திலுள்ள தேகபலமும் மனோபலமும் அடைய ஆசை இருக்கிறது. ஆனால், எவ்விதமடைவது? கடைகளில் டானிக் மருந்துகள் அநேகம் இருக்கின்றன. அவைகளில் நல்லதாகப் பார்த்தெடுத்து சாப்பிட்டால், தேகம் தளர்ந்துபோன ஒரு கிழவனையும், நிஜமாய் அட்லாஸ் என்பவரைப்போல் பலசாலி ஆக்கிவிடும். சிறு மாத்திரைகள் இருக்கின்றன. இவைகளைச் சாப்பிட்டால் சுறுசுறுப்பு, வலுவு, ஜீவிய சக்தி இம்மூன்றும் சித்திக்கும். மேலும், பெயர்பெற்ற குரங்கு கோளச்சிகிச்சை ஒன்றிருக்கிறது. இது தளர்ந்துபோன ஒரு கிழ தேகத்தில் ஒரு இளங்குரங்கின் சுறுசுறுப்பையும் ஜீவிய சக்தியையும் ஏற்றுகிறது. இதனால் நான் குரங்குக்கோளச் சிகிச்சையைக்குறித்து இழிவாய்ப்பேசினதாக நினைக்கவேண்டாம். இது ஒவ்வொருவரும் செய்துகொள்ளக்கூடிய சிகிச்சையா? என்பதுதான் கேள்வி.

2. மானிடர்க்கு முதுமைப்பருவமானது, தசைநார்கள் அழிந்துபோவதனுலும், வயது செல்லச்செல்ல, தேகத்தில் உள்ள ஜீவியக்கருவிகள் யாவும் பலஹீனப்

படுப் போவதனுலும் உண்டாகிறது. வெகுகாலத்திற்கு முன்பே, கிழத்தனம் அடைவதற்கு திடீரென்று துக்கம் சம்பவித்தல், ஏழ்மைத்தனத்தினுலாவது, சாப்பாட்டிற்கு இல்லாமல் பட்டினி கிடப்பதனுலாவது கவலை ஆகிய இவைகளே காரணம்.

மேல் முள்ளந்தண்டுக்குத்தான் நேராக அதிகாரம் உண்டு. முகத்திற்குப்பூசும் க்ரீமை விளம்பரம் செய்யும்போது "இது பழைய ஆப்பில், பார்த்தாலே தெரிகிறது". என்று அந்த விளம்பரத்தில் சொல்லப் படுகிறது. ஒரு கிழவனுடைய முகம் சுருங்கிப்போய், தேகம் கறுத்துப்போயி



அவுண்டில் ஆண் பிள்ளைகள் தேகப்பயிற்சி செய்தல்.

அவுண்டு சிற்றாசர் ஆதீனத்தின்கீழ், நானுவித தேகப்பயிற்சிகளிலும், டிரில் செய்வதிலும், இந்திய தண்டா முதலிய பயிற்சிகளிலும், ஆண் பிள்ளைகளுக்கு அப்பியாஸம் கொடுக்கப்படுகிறது. இந்த ராஜ்ஜியத்தில் தேகப்பயிற்சி ஒவ்வொருவரும் கட்டாயம் செய்யவேண்டும்.

நீடித்த வியாதியால் வருந்தினுல், ஒருவனுக்கு கிழத்தனம் சீக்கிரம் வந்துவிடும். கடைசியாக, கிழத்தனத்தை உண்டு பண்ணக்கூடியது, இளமையில் துர்மார்க்க நடவடிக்கைகள் நடப்பதே. முதுமையில் இளமையை வரச் செய்வது எவ்விதம் எனில், இழந்துவிட்ட சக்தியை மீண்டும் பெற்று, நூதனமான தசை நார்களைக் கட்டும்படி செய்துகொண்டு, அதனுல் இளமையின் மேனியையும் காந்தியையும் அடைவதேயாம்.

3. நிமிர்ந்த தேகத்தையும், பூர்ண வளர்வையும் அடைவதற்கு முள்ளந்தண்டு தான் ஜவாப்தாரி. ஜீவிய உறுப்புக்களின்

ருக்கிறது வாஸ்தவமே. அந்த முகத்தை காயமாய் புதுப்பிக்க வேண்டுமானுல், அதற்கு மேலே கிரீம் பூசினுல் யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை. உள்ளிருந்து வர வேண்டும். ஈரல்தான் அதற்கு ஜவாப்தாரி. 'ஜீவித்திருக்க வழி காட்டுவது ஈரல்தான்' என்ருேர் பழமொழி உண்டு.

4. தேகாப்பியாசத்தினுல் கிழத்தனத்திற்கு அனுகூலம் உண்டு. ஸான்போர்டு பென்னெட் என்பவர் 50 வயதில் தேகாப்பியாஸம் செய்ய ஆரம்பித்தார். அப்போது அவர் தேகத்தில் தளர்ந்து போன எலும்புகள் தாம் இருந்தன. அவர் 72-வது வயதில் சதைபிடித்துக் குமாரனு

ளூர். அவர் அடைந்த சித்தியினுல், முது மையைப்பற்றி ஒரு புத்தகம் எழுதியிருக் கிருர். தான் சொல்வதை நிரூபித்துக் காட்டும் பொருட்டு, தான் 50 வயதில் பிடித்துக்கொண்ட படத்தையும், 72 வய தில் பிடித்துக் கொண்ட படத்தையும் அதில் அச்சிட்டிருக்கிருர். மற்ருெரு தவர்களாயிருக்கவேண்டும். சுமார் 84 ஆஸனங்கள் இருக்கின்றன. இவை யாவும் உயர்ந்த தேகப்பயிற்சிகள். இவை களின் முக்கிய அம்சம் யாதெனில், சதை களைவிட இவைகளினுல் உள் அவயவங்க ளுக்கு அதிக பலன் உண்டு. இந்த ஆஸ னங்களில் முதுமைப் பருவத்தைத் தடுப்



அவுண்டில் பெண் பிள்ளைகள் தேகப்பயிற்சி செய்தல்.

அவுண்டு சிற்றரசர் ஆதீனத்தின்கீழ் டிரில் முதலிய அநேகவிதமான தேகப் பயிற்சிகளை பெண் பிள்ளைகள் செய்து வருகிருர்கள். இந்த ராஜ்ஜியத்தில் தேகாப்பி யாஸம் ஒவ்வொருவரும் கட்டாயம் செய்யவேண்டும்.

உதாரணம், பௌலினெட்டி என்னும் பெயர்கொண்ட பிரசித்திபெற்ற வஸ் தாதி. இவர் 70 வயதில் தான் செய்யும் அப்பியாஸங்களை சிரமமின்றி செய்வார். 100 வயது கடந்தும் வலுவுடன் கூடி யுள்ள யோகிகளை நாம் கேட்டிருக்கிறோம். இவர்கள் ஒருவிதமான தேகப்பயிற்சி செய்து வருகிருர்கள். இதன் கருத்து தியானத்தினுல் மோக்ஷ சாம்பிராச்சியம் அடைவதேயாம். யாதொரு கலக்க மின்றி தியானம் செய்வதற்கு, தேகம், சரியான ஆரோக்கியமுள்ளதாக விருக்க வேண்டும். ஆனதுபற்றி, யோகிகள், எல்லா யோகாஸனங்களிலும் கைதேர்ந் பதற்கு மூன்று ஆஸனங்கள் முக்கியமா னவை. இவைதாம் இயற்கையில் ஏற் பட்ட முறைகள்.

5. (1) ஸர்வாங்க ஆஸனு, (2) ஹா லா ஆஸனு, (3) சிரஸ் ஆஸனு—இம்மூன் றிற்கும், முள்ளந்தண்டு இன்னும் இதா ஜீவிய உறுப்புக்களின் பேரிலும் அதிகா ரம் உண்டு.

ஸர்வாங்க ஆஸனு செய்யும் விதம்: முதுகுபக்கமாக மல்லார்ந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டியது. கால்களை மேலே மேலே தூக்கிக்கொண்டே போகவேண் டியது. தேகம் கழுத்தின் மேலும் புஜங்

களின்மேலும் படிகிறவரைக்கும் இம்மாதிரி செய்யவேண்டியது. கையைப் பிறகு முதுகின் பின்னால் கோர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்போது முகவாய்க்கட்டையானது மார்பின்மேல் வந்து தங்குகிறது. விந்து தூர்ப்பலப்பட்டுப்போனால் அதைச் சோஸ்தம் செய்து வீரியத்தை இது அபிவிருத்தி செய்கிறது.

ஹாலா ஆஸனம் என்பது, ஸர்வாங்க ஆஸனத்தின் தொடர்ச்சி. இதில் கால்களை தலைக்குமேலே வளைத்து, தலைக்கப்பால் அவைகள் தரையைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்கும்படி செய்யவேண்டியது. இது முள்ளந்தண்டை முழுதும் பிடித்துவிடுகிறது. இதனால் உயரம்கூட அதிகமாகும் என்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள்.

சிரஸ் ஆஸனம் என்பது தலையின்மேல் நின்றுகொண்டு கைகளை அதற்குப் பின்புறமாகக் கோர்த்துக் கொள்ளவேண்டியது. இது மூளையின் சக்தியையும், முகத்தின் அந்தத்தையும் நிறத்தையும் விருத்தி செய்து, தாது முள்ளந்தண்டின் மூலமாய் மூளைக்கு எறி ஞாபகசக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறதென்று சொல்லப்படுகிறது. இரத்தமானது முகத்திற்கு வந்து பாய்ந்து, உட்பக்கம் அதை அலம்பி சுத்தம் செய்கிறது.

இந்த யோக நிலைகள் சில நிமிஷங்கள் தாம் வைத்துக்கொண்டிருக்க முடியும். ஆரம்பத்தில் இவை அசாத்தியமாகத் தோன்றும். ஆனால் ஒரு சுவற்றின் உதவியைக்கொண்டோ அல்லது ஒரு சிநேகிதனின் உதவியைக் கொண்டோ, இதை அப்பியஸித்தால் கைகூடிவரும். இவை தேகத்திற்கு வலுவு கொடுத்து, தேகத்தில் அதிகமாயுள்ள கொழுப்பை ஒழித்து, வீரியத்தைக் கட்டுகிறது. பெருத்த பள்ளங்கள் உண்டாவதற்கு சன்னிவேசம் இல்லை.

பொது ஆரோக்கியத்திற்கும், நிறத்திற்கும் நேராக சம்பந்தப்பட்டது, குடல்களின் நிலைமையாகும். குடல்களில் கழிவிடைகள் தங்கிப்போவதால், வயிற்றில் கனம் இருக்கக்கூடாது. குடல்களை சுத்தமாய் வைத்திருப்பதற்கு உத்தியாயனு, நவுளி ஆகிய இரண்டு யோக முறைகள் உண்டு. காலையில் எழுந்தவுடன், இந்த இரண்டு அப்பியாஸங்களையும் செய்தால், குடல்கள் சரியாகவிருக்கும். அடிவயிற்றை உள்ளுக்கு இழுத்து இழுத்து, இரண்டு சுவர்களும் எறக்குறைய ஒன்றையொன்று தொடும்படி செய்வது உத்தியாயனு — ரெக்டஸ் அப்டாமினலிஸ் சதைகளை ஒதுக்கிவைத்து இரண்டு பக்கங்களிலும் பள்ளங்கள் உண்டாகும்படி செய்வதற்கு நௌளி என்று பெயர். இந்தப்பயிற்சி விருத்தியடைந்தால், மத்தியில் அடக்கும்போது, அடிவயிற்றின் சதைகளெல்லாம் விரைவாக ஆடும். இவ்விரண்டு அப்பியாஸங்களிலும் ஒருவன் கைதேர்ந்து,ஒழுங்காய்ச்செய்துகொண்டு வந்தால், அவனுக்கு அஜீர்ணம், மலச்சிக்கல், சால் வயிறு முதலியன இரா.

50 வயது கடந்தவர்கள் மும்மரமான அப்பியாஸங்கள் செய்வது யுக்தமல்ல. அந்த வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்டுள்ளவர்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடனிருந்தால், யாதொரு கெடுதலுமின்றி இந்த ஆஸனங்களைச் செய்துவரலாம். இளைஞர்கள் துர்மார்க்க நடவடிக்கையில் ஈடுபட்டு, அதனால் அவர்களுக்கு வீரியத் தளர்ச்சி எற்பட்டிருந்தால், இந்த ஆஸனங்கள் அவர்களுக்கு அனுகூலமாயிருக்கும்.

முதுமை-உன்னை நான் வெறுக்கிறேன்;
இளமை-உன்னை நான் கொண்டாடுகிறேன்.

—ஷேக்ஸ்பியர்.

உங்களுடைய குழந்தைகளின் பால்

மார்க்ரேட் ஒய். ப்ராடி, எம். எல். ஸி.

மனிதனுடைய புராதன மானதும் யாவராலும் அங்கீகரிக்கப் பட்டதுமான ஆகாரங்களுள் சந்தேகமின்றிப் பாலொன்றாகும். 10 அல்லது 12 ஆயிர வருஷங்களுக்கு முன்பு பாலுக்காக பசுக்களை வளர்க்கப்பட்டனவென்று வெல்ஸ் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். இப்போது நாகரீகமுள்ள ஜாதியோ, அநாகரீகமுள்ள ஜாதியோ யாவரும், பசுக்களினின்றும், வெள்ளாடுகளின்றும், ரைன்டியரினின்றும், எருமைகளினின்றும் பால் எடுத்து உபயோகித்து வருகிறார்கள்.

என்ஸைக்லோபீடியா பிர்ட்டானிகாபடி இங்கிலாந்திலும் வேல்ஸிலும் திரவரூபமாக வருடவாரி 888,000,000 காலன் பால் குடிக்கப்படுகிறது. சராசரியில், ஒரு நபருக்கு தினத்திற்கு இது அரை பயிண்டுக்கும் கம்மியாக ஆகிறது. இதில் குழந்தைகள் எத்தனைபேர் சேர்ந்திருக்கிறார்கள் என்பதையும், அவைகளுக்குப் பால் நிரம்பவேண்டுமென்கிற விஷயத்தையும் யோசித்துப்பார்த்தால், இது மிக்க கம்மியான சராசரியாகும். ஸ்விட்ஜர்லாந்தில், தினம் ஒன்றுக்கு ஒவ்வொரு நபரும் சராசரி 2 பயிண்டு பால் குடிக்கிறார்கள்; அமெரிக்காவில் ஒரு பயிண்டு; பர்லினில் கால் பயிண்டுக்குக் கொஞ்சம் அதிகமாகக் குடிக்கிறார்கள்.

பாலில் சேர்ந்த வஸ்துக்கள்.—பாலில் ஜலம் அதிகமாயும், பால் சர்க்கரையும், உலோக உப்புக்களும் கரைந்தும், ப்ரோடீன்கள், கல்லாய்டல் ரூபமாயும், கொழுப்பு, நேர்த்தியாய்ப்பிரிந்து சிறு துண்டுகளாய் ஒரு எமல்ஷன் மாதிரி ஆகியும் இருக்கும். ஆனதுபற்றி, அப்போது கறந்த பாலானது ஒரு பூரண ஆகாரமாகும். எனெனில், இதில் ப்ரோடீன், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புக்கள், உலோக உப்புக்கள் யாவுமிருக்கின்றன. ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

இது ஓர் பூரண ஆகாரமாயிருப்பதுமன்றி, வெகு சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதான ஆகாரமுமாகும். இதிலுள்ள ப்ரோடீன்கள் உயர்ந்த ரகத்தில் சேர்ந்தவை. பால் சர்க்கரை அல்லது லாக்டோஸானது (கடைசியாக கார்போஹைட்ரேட் ஜீரணமாகித்தேறும் டெக்ஸ்ட்ரோஸ் என்னும் சர்க்கரை தவிர) மற்ற எல்லாவித சர்க்கரைகளைக்காட்டிலும் அதிக சுளுவில் ஜீரணமாகக் கூடியது. கொழுப்பானது ஏற்கனவே, எமல்ஷனாகவே இருந்து கொண்டிருக்கிறது. பாலிலுள்ள உலோக உப்புக்கள் மூலமாக, பின் வரும் வஸ்துக்கள் தேகத்தில் சேர்க்கப்படுகின்றன. அவையாவன: கந்தகம், பாஸ்பரஸ், க்ளோரைன், ஸோடியம், பொடாஷியம், கால்ஸியம், மாக்னீஷியம், இரும்பு, ஐயோடைன் இவை யாவும் தேகத்திற்கு அத்தியாவசியமான வஸ்துக்கள். தேகத்தில் உடனே உறிஞ்சப்படும்படியான நிலையில் இவை கலந்திருக்கின்றன. இந்தக் கலப்படம் தோராயமாய் பின்வருமாறு:

	100-க்கு
ப்ரோடீன்	3.3
கொழுப்பு	4.0
பால் சர்க்கரை	4.8
ஸைட்ரிக் திராவகம்	,1
உலோகங்களின் சாம்பல்	.7
ஜலம்	87.1

அப்போது கறந்த கொதிக்கவைக்காத பாலில், எ, பி, ஸி, டி ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இருக்கின்றன. ஆனால், இவை பசுக்களின் ஆகாரத்தையொட்டியும், வருஷத்தின் பருவத்தையொட்டியும் கொஞ்சம் மாறுதலடையும். உதாரணமாக, மாரிகாலத்தில் பசுக்களுக்குப் புண்ணாக்கு அதிகமாய்ப் போட்டு, அவைகளை வீட்டிலேயே கட்டிப்போட்டு வைத்திருப்பதால், அவற்றின் பாலில் ஜீவஸத்துப் பொருள் குறையும் என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் தெரிந்த விஷயம்.

பாலின் ஆகாரக்குணமும், ஜீரணசக்தியும்.—பார்வைக்கு ஆரோக்கியமாகவிருக்கும் குழந்தைகள், தாய்ப்பால் மறக்கடித்தவுடன், பால் இன்றியே வளர்க்கப்படுகின்றன. ஆனால், பொது விதியாக, தாய்ப்பாலை விட்டவுடன், குழந்தைகளுக்குப் பசும்பால்தான் உத்கிருஷ்டமான ஆகாரம்.

முதல் இரண்டு வருஷ காலம் பால்தான் பிரதான ஆகாரமாக இருக்கவேண்டும். குழந்தைப்பருவம் முழுதிலும் ஆகாரத்தில் பாலுக்குத்தான் முதன்மை ஸ்தானம் கொடுக்கவேண்டும். ஏனெனில், பால் ஒரு சிறந்த ஆகாரம்; அது சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியது. ஆனால், பால் ஒரு ஆகாரமேயொழிய, பானமன்று என்பதை மட்டும் எப்போதும் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். தாக சாந்திக்காக, ஆகாரங்களுக்கிடையில் அதை எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. ஆகாரம் சாப்பிடும் போது எடுத்துக்கொண்டால், அதையே ஆகாரமாக எடுத்துக்கொள்ளவேண்டுமேயொழிய, மற்ற அநேகவிதங்களான ஆகாரங்களுடன் சேர்த்து சாப்பிடக்கூடாது. உதாரணமாக, காலைப்போஜனத்திற்காகவாவது, சாயங்காலம் தேயிலைப்பானத்திற்காகவாவது, ஒரு கிளாஸ் (அதாவது அரை பயின்ட்) பாலும், ஏதோ ஒரு பழமும் உபயோகிக்கலாம். பால் அஜீரணமாவதற்குக் காரணம், ரொட்டி, வெண்ணெய், கேக் இத்துடன் கூடிய ஒரு பலத்த ஆகாரம் உண்டானபின், பாலை மடமடவென்று குடிப்பதேயாம்.

பத்தியத்திற்குப் பால்.—பாலிலுள்ள ப்ரோடீன்கள், கொழுப்புக்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் இவை யாவும் சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய ரூபமாகவிருப்பதாலும், அதில் உலோக வஸ்துக்களும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் கூடியிருப்பதாலும், அநேக வியாதிகளுக்கு இது ஒரு சிறந்த உதவியாகவிருக்கிறது. தீவிர வியாதி கண்டிருக்கும்போது, பால் சாப்பிடக் கூடாது. அதாவது, கடுமையான ஜலதோஷம் இருக்கும்போதாவது, உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாக இருக்கும்போதாவது அதை எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. ஆனால் வியாதி தீர்ந்தவுடன், தேகத்தை மறுபடியும் கட்டுவதற்கு இது மிகவும் சிறந்தது. இதை அங்கிகரித்து, பால் பத்தியம் வைக்கப்படுகிறது. இதில் நோயாளி சுமார் ஆறுவார காலம் பால் ஆகாரமே எடுத்துக்கொண்டு வருகிறான். தினம் 10 அல்லது 12-மணி நேரத்திற்குள் அரைமணிக்கொருதரம் தினம் அரை பயின்ட் பால் கொடுக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு நபரின் தேவைக்குத் தக்கபடி 4 அல்லது 6 குவார்டு பால் சாப்பிடப்படுகிறது. இதன் மூலமாய் தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் வேண்டிய முக்கியமான வஸ்துக்கள் சேர்க்கப்பட்டு, தேகமுழுதும் புதுப்பிக்கப்படுகிறது. அதே சமயத்தில், ஆகாரத்துடன் அதிகமாகஜலமும், அதன் மூலமாய்ப் பருகப்படுவதால், இந்த ஜலமானது, தேகத்தில் வெகுநாளாய் சேகரிக்கப்பட்டிருக்கும் விஷ பதார்த்தங்களை வெளித்தள்ள உதவும். பாலில் விஷ பதார்த்தங்களை உண்டுபண்ணும்படியான வஸ்துக்கள் ஒன்றுமில்லை. எல்லாவித நரம்புக்கோளாறுகளுக்கும், பொதுவாய் தேக அசக்தம், வயிறு, ஜீரணக்கோளாறுகள், ஜலதோஷம், வாதரோகம், மலச்சிக்கல் இவைகளுக்குப் பால் ஆகாரம் உபயோகமானது. தவிர, காசரோகம், நீரிழிவு, ப்ரைட்ஸ் வியாதி இவை முதலிய வியாதிகளுக்கு ஆரம்பத்தில் இது அனுகூலத்தைக்கொடுக்கும். இதை அதிகமாய் உபயோகிப்பதனால் வெகுநாளாகச் சேர்ந்திருக்கும் விஷ பதார்த்தங்களை இது வெளித்தள்ளுவதுமன்றி தேகத்தில் அதிகமாக திரவ பதார்த்தம் சுழற்சியாகி, இரத்தச் சுழற்சியை விருத்திசெய்து, தேகத்திற்கு வேண்டிய ஆகாரத்தைச் சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய ரூபமாகக் கொடுப்பதனால், இதை எல்லாரும் உபயோகிக்கிறார்கள். இந்த பத்தியம் இருக்கும்போது, எந்தவித வேலை வேண்டுமென்றாலும் செய்யலாம். ஆனால், அந்த சமயத்தில் கொஞ்சம் ஓய்வு அதிகமாக இருக்கவேண்டியதவசியம். இந்த ஆகாரம் சாதாரணமாய் மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணலாம். ஆனதுபற்றி, விடாமல் எனிமா உபயோகிக்கவேண்டிவரும். அதன்றி, பழரஸங்களும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

வியாபார மூலமாய் சப்ளை செய்யும் பால்.—பாலின் ஒப்பற்ற ஆற்றும் குணங்கள், அப்போது கறந்த கொதிக்கவைக்காத பச்சைப்பாலுக்குத்தான் உண்டு. ஆனால், அம்மாதிரியாய் எப்போதும் அகப்படுவது கடினம்.

பட்டணங்களில், பால் பின் சொல்லிய விதங்களில் சப்ளை ஆகிறது.

ஸர்டிபைட் பால் (நற்சாக்ஷிப்பத்திரம் கொடுக்கப்பட்ட பால்).—அதாவது, பச்சைப்பால், நல்ல சுகாதார நிலைமைகளில் பரீக்ஷை செய்யப்பட்ட பசுக்களிலிருந்து கறந்து, குளிர்ச்சியாக்கி உடனேபுட்டியில் ரொப்பி மூடப்பட்டது.

க்ரேட் எ. டி. டி. பால் (பாஸ்டியர் செய்யப்பட்டது அல்லது செய்யப்படாதது). பாஸ்டியர் செய்யப்பட்ட பால் (பாலைக்காய்ச்சி, அதனால் அதிலுள்ள நோய்க்கிருமிகளை அழியும்படி செய்யப்பட்டது.)

ஸர்டிபைட் பாலானது, சிசுக்களுக்கும் சிறு குழந்தைகளுக்கும் கொடுப்பதற்கு ஏற்ற பால். ஆனால், அது அதிக செலவு பிடிக்கும். இது சாத்தியமில்லாதபக்ஷத்தில், பாஸ்டியர் செய்யப்படாத க்ரேட் எ. டி. டி. பால் அடுத்தபடி நல்லது. ஆனால், அது பாஸ்டியர் செய்யப்படாமல் கிடைப்பது அரிது. குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாஸத்தில் பின் சொல்லிய முறைப்படி வீட்டில் அதை ஸ்டிரலைஸ் செய்யவேண்டும். ஸ்டிரலைஸ்டு பால் அவ்வளவு விரும்பத்தக்கதல்ல. ஏனெனில், பாஸ்டியரைஸ்ட் பாலைக்காட்டிலும் ஸ்டிரலைஸ்ட் பால் அதிகமாகக் காய்ச்சப்படுகிறது.

ஸர்டிபைட் பாலை வீட்டில் பாஸ்டியரைஸ் செய்யாமலாவது, கொதிக்கவைக்காமலாவது குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். இந்தப் பாலை கொதிக்கவைக்க வேண்டுமென்று அநேகர் சொன்ன போதிலும், அது ஒரு பெருத்த தப்பிதம்.

கோதிக்கவைத்த பால், கெட்டுப்போன பால்.—சாதாரணமாய் சமையல் செய்யும் போது, பாலைக் கொதிக்க வைக்காமல் இருக்க முடியாது. ஆகிலும், எவ்வளவு முடியுமோ, அவ்வளவு பாலை பச்சையாகவே சாப்பிடவேண்டியது. ஏனெனில், கொதித்த பால் எப்போதும் கெட்ட பால்.

பாலைக் கொதிக்க வைப்பதன் கருத்து யாதெனில், பாலில் விரைவில் விருத்தியாகும் கெடுதலான விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லுவதற்கேயாம். கொதிக்க வைப்பதனால் இக்கிருமிகள் நாசமடையும் என்பது வாஸ்தவமே. ஆனால், உபயோகமற்ற கிருமிகளும், என்ஜிம்களும் அத்துடன் நாசமடைகின்றன. தவிர, பாலில் வேறுவிதமான மாறுதல்களும் ஏற்பட்டு கேட்டை விளைவிக்கும். பாலைக் கொதிக்க வைக்கும்போது மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றனவென்பதற்கு ருஜு வெகு சுளுவில் கொடுக்கலாம். உதாரணமாக, பாலைக் காய்ச்சினவுடனே, கொதிக்கும் புள்ளி வருமுன் ஏடு படிகிறது. 80 டிக்ரி ஸெண்டிக்ரேட் வந்தவுடன், கொதி வாசனை வந்து விடுகிறது. 60 டிக்ரி ஸெண்டிக்ரேட்டுக்கு பாலைக் காய்ச்சினவுடன் தயிர், மோர் ஆகும் சக்தி அதற்குப் போய் விடுகிறது. அப்படி கொதிக்க வைக்கும்போது, கெடுதலான மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன. பாலின் உஷ்ணக்கிரம் 100° ஸெண்டிக்ரேட்டுக்கு கொதிக்க வைக்கும் பக்ஷத்தில், ஆவிகள் கிளம்பி, பாலில் மாறுதல்கள் உண்டாகி, அதன் மணம் போய்விடுகிறது. எல்லாவற்றிலும் முக்கியமான கால்ஸியமானது, கால்ஸியம் ஸைட்ரேட் ஆக மாறிவிடுகிறது. இது பாலைக் கொதிக்கவைக்கும் பாண்டத்தில் படிந்திருப்பதைக் காணலாம். இம்மாதிரி கால்ஸியம் விருதாவாய்ப்போவது குழந்தைகளுக்குக் கெடுதல். ஏனெனில், வயது முதிர்ந்தவனைக்காட்டிலும், வளரும் குழந்தைக்கு இந்தக் கால்ஸியம் மிகவும் முக்கியமானது. எலும்பு உண்டாவதற்கும் வளர்ச்சிக்கும் மேற்கொண்டு அதிக கால்ஸியம் தேவை. குழந்தை மரக்கறிகளிலுள்ள கால்ஸியத்தைக்காட்டிலும் பாலிலுள்ள கால்ஸியத்தை சீக்கிரம் உபயோகித்துக்கொள்ளுமாதலால், பாலைக்காய்ச்சி அதிலுள்ள கால்ஸியத்தை மாற்றுவது பிசகு.

குழந்தைகளுக்குப் பால் போட்டும் போது, அதைச் சுடவைக்க வேண்டு மானல், அதைத் தயாரிப்பதற்கு ஒரு நல்ல வழி இருக்கிறது. அதாவது, இரண் டடுக்குள்ள பாத்திரத்தில், மேல் அடுக் கில் பாலை வைத்து, கீழ் அடுக்கில் ஜலத் தைவிட்டுக் காய்ச்சவேண்டும். பால் சூடானதும், பாத்திரத்தை எடுத்துவிட வேண்டியது, 60° ஸெண்டிக்ரேட் வரை யிலும் பாலில் மாறுதல் ஒன்றும் உண் டாவதில்லை. இதுகூட, குழந்தை குடிப்ப தற்குச் சூடாகவிருக்கும். வயது முதிர்ந் தவர்களுக்குக்கூட, காபி முதலியன தயார் செய்யும்போது, பாலை இவ்விதம் காய்ச்சினல் நலமாயிருக்கும்.

டைபாய்டு ஜுரம், டிப்தீரியா, காலரா, சீதபேதி, க்ஷயரோகம், தொண்டைப் புண் முதலிய வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் விஷக்கிருமிகள் யாவும் அசுத்தமான பாலில் இருக்கும். இந்தப் பாலை 60 டிக்ரி ஸெண்டிக்ரேட் வரையில் காய்ச்சி 10 முதல் 20 நிமிஷம் வரையில் அப்படியே வைத்திருந்தால் இந்த விஷக்கிருமிகள் நாசமாய் விடும். ஆனல், பாலில் ஏதாகி லும் சந்தேகமிருந்து, குழந்தைக்கு ஸர்டி பைட் பால் கிடைக்காத பக்ஷத்தில், யுக்த மான வழி யாதெனில், கூடிய வரையில் சுத்தமானதும், அப்போது கறந்ததுமான பாலை வாங்கி, அதை வீட்டில் பாஸ்டிய ரைஜ் செய்யவேண்டியது. அது செய் யும் விதம்: குழந்தைகளின் புட்டிகளில் இருக்கும்படியான பாலை, புட்டிக்கு அரை வாசி திட்டத்திற்கு வரும்படியான போதுமான குளிர்ந்த நீருள்ள அடுக்கில் வைக்க வேண்டியது; ஜலத்தை மெது வாய்க் கொதிக்க வைக்கவேண்டியது. ஜலம்கொதிக்கும்போது அடுக்கைஎடுத்து, அரைமணி நேரம் கீழே அப்படியே வைத் திருக்க வேண்டியது. பால் புட்டிகளை பிறகு எடுத்துவிட்டு, அதிக குளிர்ந்தநீரில் வைத்து, மறுபடியும் பாலை ஜில்லென்று ஆக்கவேண்டியது. கடைசியாக, கொஞ் சம் குளிர்ந்தநீர் உள்ள பாத்திரத்தில் புட்டிகளை துணியால் மேலே மூடி, அதன் நுனிகள் ஜலத்தில் படும்படியாகச்செய்து, எல்லாவற்றையும் குளிர்ந்த அலமாரியில் வைக்கவேண்டியது.

எலிகளின்மேல் பரீக்ஷித்துப் பார்த்த தில், பாஸ்டியர் செய்யப்பட்ட பாலைக் காட்டிலும், பச்சைப்பால் கொஞ்சம் சிரேஷ்டமானது. ஆனதுபற்றி, சிறு பிள்ளைகள் சாதாரணமாய் பாஸ்டியர் செய்யப்படாத பாலை, ஸர்டிபை செய் யப்படாதிருந்தாலுங்கூட சாப்பிடலாம். ஸ்டெரிலைஸ்டு அதாவது, கொதிக்கவைக் கப்பட்ட பாலைக்குடித்த எலிகள் கீழ்த் தரமாகவேயிருந்தன.—ஹெல்த் பர் ஆல்.

சீதபேதிக்கு ஆப்பில் பழம்

40 வருஷ காலங்களுக்கு முன்னே மலக்கழிச்சல் சிகிச்சைக்குப் பழத்தை உபயோகிக்கும்படி சிபார்சு செய்யப்பட் டது. இப்போது கானிக்ஸ்பெல்டு ஹிஸ் லரும், ஹைடல்பர்க் மோரோவும், மற்ற வர்களும் இச்சிகிச்சையை மறுபடியும் முன்னுக்குக் கொண்டுவந்திருக்கிருர்கள். மோரோ, முன்னரே வேறொரு சிகிச்சை யும் செய்யாமல், அதாவது, பேதிக்குக் கொடுப்பது, ஆரம்பத்தில் தண்ணீர் ஆகா ரம் கொடுப்பது முதலியன ஒன்றும் செய் யாமல் பச்சை ஆப்பில் பழச்சதையை உப யோகித்தனர். 48 மணி நேரத்திற்குள், ஒரு மணிக்கு ஒரு விசை அல்லது இரண்டு மணிக்கொருவிசை ஒன்று முதல் நான்கு மேஜைக்கரண்டியளவு, வேறொரு மருந் தும் ஆகாரமும் கொடாமலே, இந்த ஆப் பில் பழச்சதையை மட்டும் கொடுக்கப் பட்டு வந்தது. நோயாளிக்குத் தாக மெடுத்தால், கொஞ்சம் ஜலமோ, அல்லது வலுவற்ற தேயிலைப்பானமோ கொடுக் கப்பட்டது. ஆப்பில் மட்டும் தனியாகப் பிடிக்காவிட்டால், வாழைப்பழச் சதை யைச் சேர்த்துக்கொடுக்கப்பட்டது. இது வாய்க்கு ருசியாகவிருக்கும்.

(மெடிகல் ஜர்னல் ஆப் ஆஸ்திரேலியா வில்) பி. எ. எர்ன்ஷா என்பவர், சீத பெதிக்கு இந்தப் பச்சை ஆப்பில் ஆகார மானது பெருத்த முன்னேற்றமுள்ள சிகிச்சைகளுள் ஒன்றாகும் என்று தீர் மானமாகச் சொல்லியிருக்கிறார். இவர் 50 சீதபேதி கேசுகளில் இதை உபயோ கித்திருக்கிறார். இந்த கேசுகள் குழந்தை கள். ஆஸ்பத்திரியிலும், வீடுகளிலும் சிகிச்சை செய்யப்பட்டன. 24 மணி நேரம் முதல் 48 மணி நேரத்திற்குள் பேதி கட்டாத கேசுகள் அவர் கியாபகத் திற்கு வரவில்லை. ஆரம்பத்தில் ஜலமே கொடுக்கக் கூடாதென்று தடுத்துவிட் டார். நோயாளிகளுக்கு அதனால் கொஞ் சம் அசௌக்கியம் எற்பட்டது. இந்த ஆகாரத்துடன் ஜலமும் சேர்க்கவே, அவர்களுக்கு அனுகூலம் ஏற்பட்டது. சில சமயங்களில், நோயாளிகளுக்கு ஆப் பில் சலித்துப்போய் விட்டால், நன்றாய்ப் பழுத்த வாழைப்பழங்களைக் கொடுக்க அதனால் அனுகூலம் உண்டாயிற்று.

கொஞ்ச காலமாக, எரன்ஷா என்ப பவர், ஆப்பில் பவுடர் ஒன்றை உபயோ கித்து வருகிறார். இதிலும் அனுகூலம் இருந்தது. பச்சை ஆப்பிலைக்காட்டிலும் மிகச் சுளுவில் அளந்து கொடுக்கலாம். அநேக நாள் இருக்கும். ஆப்பில் காலம் தவறிப்போனால் அப்போது வரவழைத்து உபயோகிக்கலாம். பச்சை ஆப்பிலை மறுக்கக்கூடிய சிறு குழந்தைகளுக்கு இதைக் கொடுக்கலாம்.—மெடிகல் சஜெஷன்ஸ்.

சிறுவர்கள் பத்திரமாயிருக்க வேண்டியதற்கான விதிகள்

நடந்து போகும்போது

1. சாலையைக் கடக்குமுன் எப்போ தும் நில்லு. வலது பக்கமும் இடது பக்கமும் பார். எல்லாம் சரியாயிருந் தால் சீக்கிரம் தாண்டு.

2. பள்ளிக்கூடத்தை விடும்போதா வது, உன்னுடைய பந்து அல்லது ஹாப் பையாவது கொண்டுவருவதற்குப் போ கும்போதாவது, சாலையில் ஓடுவதற்கு முன்னர் எப்போதும் நின்று பார்.

3. வியாபாரம் அதிகமாயுள்ள தெருக் களில் கூடுமானால் போலீஸ்மான் நிற்கும் இடத்திற்காகப்போய்த் தாண்டு.

4. சந்துகளில் திரும்பும்போது எப் போதும் வண்டிகளுக்குப் பார்.

5. எச்சரிக்கை அடையாளங்களை எப் போதும் பார் அல்லது கவனி.

6. பஸ் அல்லது டிராமில் ஏறும்போ தாவது, இறங்கும்போதாவது அது நிற் கிறவரைக்கும் எப்போதும் காத்திரு.

7. சிறுவர்களை சாலைக்குக் குறுக் காகக் கொண்டுபோகும்போது எப்போ தும் வழி காட்டிக்கொண்டு போ.

8. கால் பாதை இல்லாதிருக்கும் போது, சாலையின் வலதுகை பக்கமாக எப்போதும் நடந்து போ.

9. மோட்டார்கள், லாரிகள், வண்டி கள் இன்னும் இதர வாகனங்களை பின் தொடாந்தாவது, பிடித்துக்கொண்டாவது ஒருபோதும் ஓடாதே.

10. ஒருவருக்கொருவர் கல்லாய் களை விட்டெறிந்துகொள்ளாதீர்கள். அல் லது பாதையில் ஒருவருக்கொருவர் பிடித் துத் தள்ளாதீர்கள்.

சைகில் விடும்போது

1. மற்றொருவருடைய சைகிலின் படிக்கட்டின்பேரிலாவது, குறுக்குச் சட் டத்தின்பேரிலாவது, கைப்பிடியின்பேரி லாவது ஒருபோதும் சவாரி செய்யாதே.

2. உனது ப்ரேக்குகளையும் பின் ரிப் லெக்டரையும் சரியான ஸ்திதியில் எப் போதும் வைத்திரு.

3. குறுக்குச் சாலைகளில் எப்போதும் மெதுவாய்ப் போ. பாதை நெருக்கடியா யிருந்தால் இறங்கிவிடு.—போலீஸ் உமன்ஸ் ரிவியூ, பிப்ரவரி, 1935.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

மசாலாக்கள்.—இந்தக் காலம் உபவாஸம் இருக்கும்படியான காலம். இதில் ஆகாரம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு காரம் கம்மியா யிருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு நல்லது. மசாலாக்கள் இயற்கையிலேயே கெடுதலானவை. கடுகு, மிளகு, வாசனைத்திரவியங்கள், ஊறுகாய்கள் முதலியன இரைப்பைக்கு அழற்சியைக் கொடுத்து, இரத்தத்தைக் கொதிக்கச் செய்து, அசுத்தமாக்கும். குடிகாரனுடைய இரைப்பையில் காணும் அழற்சிக்கு, சாராயமே காரணம். அழற்சியைக்கொடுக்கும்படியான மசாலாக்களினாலும் இதே நிலைமை உண்டாகும். சாதாரணமான ஆகாரம் சாப்பிட்டால் அது பசியைத் தீர்க்காது. இதைவிட அழற்சியுள்ள ஆகாரமே தேகம் கேட்கும்.—மினிஸ்டிரி அப் ஹீலிங், பக்கம் 325.

* * *

பூலோக சர்வாதிகாரிகள் ஆரோக்கியம், ஆகாரச் சீர்திருத்தம் இவைகள் விஷயமாகச் செய்ததென்ன !—ஸ்திரீகளுடைய அழகிற்கு உதவியாயிருக்கப்பட்ட லிப்ஸ்டிக், ரௌஜ், பவுடர் முதலிய செயற்கைப் பொருள்களை உபயோகப்படுத்தக்கூடாதென்று ஹெர் ஹிட்லர் ஆக்ஞாபித்திருக்கிறார். 1933ஆம் மார்ச்சுமீ 7உ அவர் பிறப்பித்த ஒரு உத்திரவில் பின்வருமாறு சொல்லப்பட்டு இருக்கிறது. “ஜெர்மனி தேசத்து ஸ்திரீகள், ஜெர்மனி தேசத்துத் தாய்மார்கள் மாதிரியாக இருக்கவேண்டும். ஜெர்மனி ஸ்திரீயானவள் தேகத்தில் பவுடர் பூசிக்கொண்டு திரிந்து வந்தால், அவளை ஜெர்மன் தேசத்தவள் என்று சொல்ல முடியாது. அவள் ‘நாஷனல் ஸோஷியலிஸ்டு’ ஆகமாட்டாள். ஆனால், இந்தக் கொள்கையை மசலோனி தமது ‘பாபொலோ டி இதாலிக்’ என்னும் பேபரில் கண்டித்து எழுதியிருக்கிறார். அவர் சொல்லுவதாவது: “எந்த அதிகாரியானாலும் சரி, நாஜூக்குக்கு விரோதமாக சட்டம்பிறப்பித்தால், அவர் கதி அதோகதிதான். குட்டையங்கிகள்தாம் இத்தக்காலத்திற்கு நாஜூக்கென்று ஏற்பட்டால், அதை நீளமாக்க முயற்சி செய்தால் முடியாது. தண்டனை விதித்தாலும் கூட முடியாது. வீணாய்ப் பரிகாசத்திற்கு உள்ளாகும்படி நேரிடும். மாறுதல்கள் வேண்டுமானால் பரிகாசத்திற்கு இடம் கொடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

* * *

கமால் பாஷா என்பவர், தமது உத்திரவினால் துருக்கியில் தலைக்குப்போட்டுக் கொள்ளும் குல்லாயை மாற்றிவிட்டார்.

* * *

1925-ம் வருஷத்தில் மசலோனி என்பவர், இத்தாலியாவில் ஸ்திரீகளின் நாஜூக்குகளில், பாரிஸ் சட்டத்தை மாற்றும்படி இத்தாலியா தேசத்து சீமாட்டிகளுக்கு உத்திரவு செய்து, அவர்களை பண்டைக் காலத்து ரோமாபுரி ஸ்திரீகள் அணிந்து கொள்ளும்படியான தளர்ந்த நீண்ட அழகான ஆடையைத் தரித்துக்கொள்ளும்படி செய்தார்.

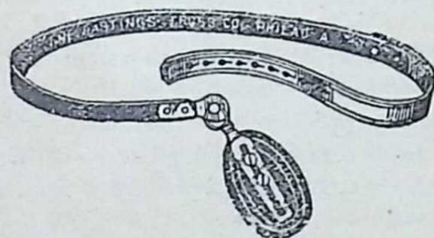
* * *

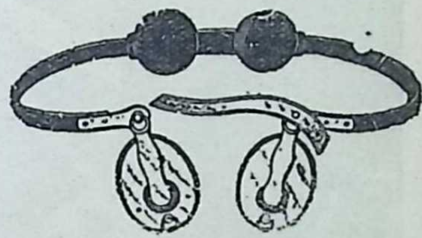
இல்ட்யூஸின் அனுமதியின்பேரில் மிஸ்டர் மாரினெட்டி என்பவர், இத்தாலியா தேசம் முழுதிலும் ‘ஸ்பாகட்டியை உண்ணாதீர்கள்; மகரோனியை உண்ணாதீர்கள்’ என்று பிரசாரம் செய்தார். அதற்குப் பதிலாக உருளைக்கிழங்கையும் அரிசியையும் சாப்பிடும்படி சிபார்சு செய்யப்பட்டது.

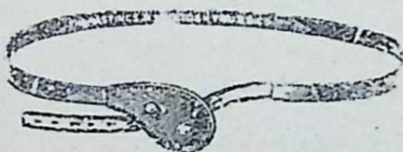
* * *

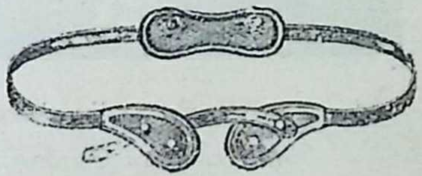
1932-ம் ஆண்டில் ஸ்திரீகளுக்கு எடைகுறையும்பொருட்டு அதிகமாகப் பத்தியம் வைப்பது கூடாதென்று இத்தாலியா மெடிகல் காங்கிரசுக்கு அவர் உத்திரவு அளித்தார். டாக்டர்களுக்கு அவர் சொன்னதாவது: “அதிக பத்தியம் வைத்தால் தேசத்தாரை துர்ப்பலப்படுத்திவிடும். சிக்கன விஷயமாகவும் கெடுதல். நாம் உண்ணும் உணவு, செய்யும் வேலை, உடுக்கும் உடை, தூங்கும் தூக்கம் முதலிய பழக்க வழக்கங்கள் யாவையும் சீர்திருத்த வேண்டும் என்று எண்ணுகின்றேன்”.—தி ஓரியண்டல் வாச்மென்.

பொருளடக்கம்.









இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்



சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் சிலாகித்துப் பேசியும், அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியே வந்தவுடன் அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்ணியங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் படத்திரட்டு தங்கள் மேஜையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ஞாபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு அணா 12. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பினால் தபாற் செலவில்லை. இந்தியன் சினிமேடோகிராப்பின் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு. ஸினிமாவில் ஆசையுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டில் ஒரு புத்தகம் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உடனே உங்கள் காப்பிக்கு ஆர்டர் செய்யுங்கள். காலதாமதம் செய்தால் ஏமாந்து போவீர்கள்.

“ஆரோக்கிய தீபிகை” சந்தாதாரர்களுக்குக் குறைந்த விலை ரூ. 0-8-0.

முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்ப வேண்டும்.

புத்தகம் கிடைக்கும் இடம்:—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : ஜார்ஜ டவுன், மதராஸ்.

விபத்துகள்.



அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிராததால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக் கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்துவிட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால்

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள
"பிரதம சிகிச்சை"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்:

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவிசெய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட்:—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வனகலாசாலை:—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டெண்டெண்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

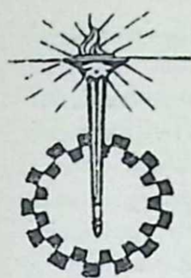
எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும். ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

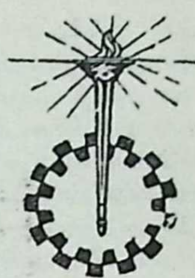
பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அணா 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி நெ. 166, சென்னை.

தொகுதி 12, பகுதி 8] [ஆகஸ்டு, 1935.







KVC0011

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணு 2.

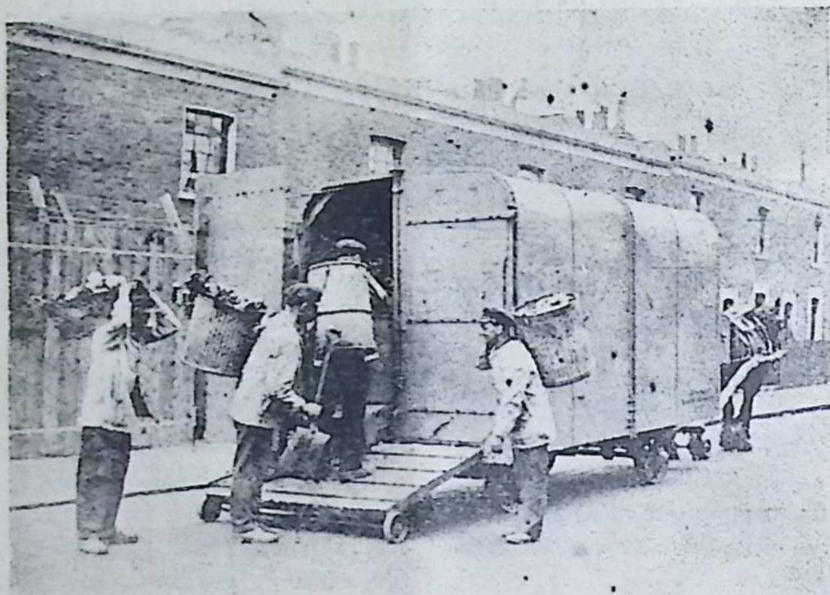
சுவாஸ காசம்

இது ஒரு பயங்கரமான வியாதி. இது நீடித்திருக்கும் பக்ஷத்தில் நோயாளிக்கு முடிவில்லாத கஷ்டத்தையும், உபாதையையும் கொடுக்கும். இவ்வியாதிக்கு அடிப்படையான காரணங்கள் அநேகம் உண்டு. இதற்குச் சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பிக்கு முன்னர் அக்காரணங்களைக் கண்டறிய வேண்டியது அவசியம்.

அன்னிய ப்ரோடீன் வஸ்துக்களின் மேல் உண்டாகும் அதிக உணர்ச்சியினால் இந்த வியாதி சாதாரணமாய் ஒருவனுக்கு நேரிடுகிறது. இவ்விதம் அழற்சியைக் கொடுக்கும்படியான ப்ரோடீனானது பின் சொல்லிய வகைகளில் சம்பந்தப்பட்டனவாக இருக்கும். (1) ஆகாரம், அதாவது, தானிய வகைகள் (அரிசி, பார்லி முதலியன), உருளைக்கிழங்கு, முட்டைகள், கோகோ, சாக்லேட், ஆரஞ்சுப்பழம், பானங்கள். பானங்களில் குழந்தைகளுக்குப் பால்தான் காரணமாக இருக்கும்; (2) தூசு. அதாவது, தானியவகைகளிலிருந்து கிளம்பும் தூசும், தெருக்களிலிருந்து கிளம்பும் தூசும்; (3) புற்கள், பூக்கள் முதலியவற்றின் மகரந்தப்பொடி; (4) பூனைகள், நாய்கள், முயல்கள், கோழிக்குஞ்சுகள், குதிரை இவற்றின் மூத்திரங்களின் நாற்றம்; (5) விஷக்கிருமிகளிலிருந்து உண்டாகும்படியான ப்ரோடீன்கள். இந்த விஷக்கிருமிகள் சுவாஸக்குழற்கிளைகளில் முக்கியமாய் தொத்து சம்பந்தப்பட்டிருக்கும். மற்றபடி ஏதோ ஒரு சமயம், டான்ஸில்கள், மூக்கு, பற்கள் அல்லது குடல்கள் இவைகளிலும் தொத்து சம்பந்தப்பட்டிருக்கும். சுவாஸ காசம் நீடித்தும், அடிக்கடியும் வந்து கொண்டிருந்தால், அதை சுவாஸக்குழற்கிளையில் தொத்து சம்பந்தப்பட்டதென்றே கருதவேண்டும். இப்போது நடந்த ஆராய்ச்சிகளினால், இந்த வியாதிக்கு முக்கிய காரணம் நரம்புகளென்றே ஏற்படுகிறது.

இந்த வியாதிக்கு முக்கிய குறிகளாகிய கஷ்ட சுவாஸம், கவலையோடு கூடிய பார்வை, சொல்லமுடியாத அசௌகரியம், தூக்கமின்மை முதலியன எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. ஆனது பற்றி, அவைகளைக்குறித்து இங்கு விஸ்தாரமாய் எடுத்துரைக்கவேண்டிய அவசி

யம் இல்லை. நமது தேசத்தில், இந்த வியாதியால் சங்கடப்படுவோரின் விகிதாசாரமும், மாணமடைந்தவரின் விகிதாசாரமும் நிர்ணயமாகச்சொல்லமுடியாது. ஏனெனில், இத்தேயத்தில் முக்கிய பட்டணங்களின் ஜனன மரணக் கணக்குகளைச் சோதித்துப் பார்த்ததில், இந்த வியாதி "க்ஷயரோகமல்லாத இதர சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள்" என்கிற தலையங்கத்தின்கீழ் பதிவு செய்யப்பட்டிருக்கின்றதேயொழிய, தனியாக எங்கும் பொதுஜனங்களுக்கும், டாக்டர்களுக்கும் அறிவித்து, அது விஷயமாக உடனே ஆராய்ச்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று வற்புறுத்தினர். 1927-ம் வருஷம் அக்டோபர் மாதம் 26-ந் தேதி லார்டு கிரீன்வே அக்கிராஸனத்தின்கீழ் கூடிய ஒரு சங்கத்தில் "சுவாஸ காச ஆராய்ச்சி கவுன்ஸில்" என்று ஒரு கவுன்ஸில் ஏற்படுத்தப்பட்டது. இந்தக்கூட்டத்திற்கு சுவாச காசத்தில் வருந்துவோரும், டாக்டர்களும், மற்றபடி இது விஷயத்தில்



சோயைப் பரவவொட்டாமல் தடுக்கும் ஒரு புது மாதிரியான குப்பை வண்டி.

இது லாம்பெத் பரோ கவுன்ஸிலினல் தயாரிக்கப்பட்டது. தெருக்களில் குப்பையை வாரி வண்டியில் ஏற்றும்போது காற்றடித்து, குப்பை சிதறி அதன் மூலமாய் வியாதி பாவுதலைத் தடுக்கும் உபாயம் இதில் உண்டு.

காட்டப்படவில்லை. நமது தேசத்தில் சுவாஸ காசத்தால் வருந்துவோரை கவனிக்காமல் அவர்கள் தலைவிதிப்படி நடக்கிறதென்று விடப்பட்டிருக்க, கிரேட் பிரட்டனில், இந்த வியாதியைக்குறித்து அதிக அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. 1927-ம் ஆண்டில் காலஞ்சென்ற லிமரிக் பிரபுவும், காப்டென், எப்.எல்.எம். பூக்பி.ஆர்.என். (ரிடயர்டு) அவர்களும், வெகுகாலம் சுவாஸ காசத்தால் வருந்தி, தாங்கள் பட்ட கஷ்டத்தை சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டவர்களும் வந்திருந்தனர். லிமரிக் பிரபு பிரஸிடெண்டாகவும், கிரீன்வே பிரபு அக்கிராஸனாதிபதியாகவும், வைஸ்-பிரஸிடெண்டாகவும் நியமிக்கப்பட்டு, முக்கியமாய் சுவாஸ காசத்தால் வருந்துவோரே அடங்கிய ஒரு கமிட்டி ஏற்படுத்தப்பட்டது. அது சுவாஸகாச விஷயமாக வேண்டிய விவரங்களைத் தயாரிப்பதற்கும் ஆராய்ச்சிக்காகப் பணம் சேகரிக்கவும் ஆரம்பித்தது. 1927-ம் வருஷம் முதல் 1934-ம் வருஷம்

வரையில் இந்த ஆராய்ச்சிக் கவுன்ஸில் செய்த வேலையைப்பற்றி ஸர் ஹம்ப்ரி ரொலெஸ்டன் பாரனட், ஜி.ஸி.வி.ஓ., கே.ஸி.பி., எப்.ஆர்.ஸி.பி. அவர்கள் எழுதிய ரிபோர்ட்டு ஒன்று நமது மதிப்புரைக்காக அனுப்பப்பட்டிருக்கிறது. பூலோக முழுதிலும் பண நெருக்கடியால் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் இச்சமயத்தில் இக்கவுன்ஸில் தக்க வேலை செய்திருப்பதைப்பற்றி நாம் சந்தோஷப்படுகிறோம். லண்டன் எல்லைக்குள் மட்டும் 1,00,000 சுவாஸகாஸ நோயாளிகள் இருப்பதாகக் கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. கிரேட் பிரட்டனில் இவர்களின் தொகை $2\frac{1}{2}$-லக்ஷத்திற்கு மேற்பட்டிருக்கலாம் என்று கருதப்படுகிறது. இதற்கு நூதன சிகிச்சை ஒன்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அது பிராணாயாம வியாயாமங்களே. இது இந்த வியாதியை நீடித்திராதபடி செய்வதுடன், மறுபடியும் மறுபடியும் இந்த வியாதி வரவொட்டாமல் தடுக்கும். இந்த வியாயாமங்களை ஒரு புஸ்தக ரூபமாகப் பதிப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அப்புத்தகத்திற்கு "பிஸிகல் எக்ஸர்ஸைஸஸ் பார் ஆஸ்த்மா" என்று பெயர். இந்த வியாயாமங்கள் சுவாஸ காஸ ஆராய்ச்சிக் கௌன்ஸிலால் அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சகல சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகளையும் பிராணாயாம வியாயாமங்கள் சொஸ்தப்படுத்தக்கூடியவை என்று இந்தியர்களுக்குத் தெரிந்த விஷயமே. சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள் மட்டுமன்று. மானிடர்களுக்குக் காணக்கூடிய வியாதிகள் யாவற்றையுமே இவை சொஸ்தம் செய்யக்கூடியவை. இந்துக்கள் தொன்றுதொட்டு இவ்வியாயாமங்களை தம் மதக்கடமைகளில் ஒன்றாகப்பாவித்துத் தினம் செய்துகொண்டு வந்தனர். ஆனால், தற்காலத்தில் யாதொரு பயமுமின்றி இவற்றை நிராகரிக்கப்பட்டு வருகின்றது. சுவாஸ காச நோயாளியின் முக்கிய சங்கடம் யாதெனில், அவன் மார்பு ஏற்கனவே விரிந்திருக்கும். அதனால் சாதாரணமாகச் செய்யப்படும் பிராணாயாம வியாயாமங்கள் அவனுக்குப் பயன் தரா. இந்நோயாளிக்குத்தக்க வியாயாமங்கள், சாதாரண வியாயாமங்களுக்கு எதிரிடையானவை. குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாயாமங்களை பிரத்தியேகமாக மாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த வியாயாமங்களை நன்றாய்ப் படத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகள் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டும், ஒரு ஸ்டூலில் உட்கார்ந்துகொண்டும், நின்றுகொண்டும் செய்யலாம். ஆனால், இதில் கைதேர்ந்தவர்கள் முதலில் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டிய தவசியம். இச்சிறு புத்தகம், சுவாஸகாச ஆராய்ச்சிக்கௌன்ஸிலின் நிதியின் உபகாரார்த்தமாகப் பிரசுரிக்கப்பட்டிருப்பதால், நமது வாசகர்கள் யாவரும் இதை வாங்கி இந்தக் கௌன்ஸிலின் தொழில் நிறைவேறுவதன்பொருட்டு, அல்லது மானிடர்களின் கஷ்டத்தை நிவர்த்திக்கும் பொருட்டு, உதவி புரிவார்கள் என்று நம்புகிறோம். இங்கிலாந்து, டப்ளியூ. ஸி. 2 ஸ்ட்ராண்டு, கிங்க்ஸ் காலேஜ் பார்வையிட்டு. ஆஸ்த்மா ரிஸர்சு கவுன்ஸில் செக்ரிடெரிக்கு இரண்டு ஷில்லிங்கு பிரிட்டிஷ் போஸ்டல் ஆர்டர் அனுப்பி விண்ணப்பம் செய்துகொண்டால் இச்சிறு புத்தகம் கிடைக்குமென்று இதனால் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

தீர்க்காயுளும், ஆரோக்கியமும்

டாக்டர் எஸ். என். மல்ஹோதரா, எம்.டி., எப்.ஆர்.பி.எஸ்.,
சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஜப்பால் ராஜ்ஜியம், ஸிம்லா மலைகள்.

ஆரோக்கியமானது தேகத்தின் எல்லாத் தொகுதிகளும் ஒழுங்காய் வேலை செய்வதைப் பொருந்தியிருக்கிறது. இத் தொகுதிகளாவன: நரம்புத் தொகுதி (இது யாவற்றையும் அடக்கியாளும் தொகுதி) இதில் மூளை, முள்ளந்தண்டுக் கொடி, நரம்புகள் முதலியன இருக்கின்றன. ஜீரண சம்பந்தமான உறுப்புக்களின் தொகுதி; வாய்க்காலில்லாத கோளங்களின் தொகுதி. நமது ரிஷிஸ்வார்கள் சுவாஸ சம்பந்தமான உறுப்புக்களின் தொகுதிக்கே அதிகமாகத் தங்கள் கவனத்தைச் செலுத்தி வந்தனர். இது நியாயம். இத்தொகுதிதான் மற்ற தொகுதிகளுக்கு எஜமான். நுரையீரல்களின் தொழிலை அபிவிருத்தி செய்வதற்கும் அடக்குவதற்கும் அநேக உபாயங்களைக் கண்டுபிடித்தனர். பிராணாயாமம், இவற்றுள் மிகச் சிரேஷ்டமானது. அநேக வித ஆஸான்கள் இந்த ஒரே நோக்கத்தையடையவே ஏற்படுத்தப்பட்டு இருக்கின்றன.

பிராணாயாமம் முதலிய நுரையீரல்களின் வியாயாமங்களைச்செய்தே அவர்கள் தீர்க்காயுளாய் வாழ்ந்து வந்தனர். ஒவ்வொருவரும் 100 வருஷகாலம் ஜீவித்திருப்பதற்கு உரிமையுண்டு. ஆனால், இக்காலத்தில் 100 வயதுள்ளவர்கள் மிக அரிதே. நுரையீரல் எவ்வளவு விருத்தியடைகிறதோ, அவ்வளவு அதிக காலம் வாழ்வதற்கு ஹேது உண்டு. ஆழ்ந்த சுவாஸம் வாங்குதல் என்றால் அதிக காற்று நுரையீரல்களுக்குள் நுழைவதென்றர்த்தம். அதனால் இரத்தத்திற்குள் பிராணவாயு அதிகம் போகிறது. இரத்தம் தேகம் முழுதையும் அதைக் கொண்டுபோகிறது. அதனால் தேகத்திற்குப் போஷணை நன்றாய் உண்டாகிறது. தேக உறுப்புக்கள் இன்னும் நன்றாய் வேலைசெய்து பழுதாகாமல் வெகு காலம் இருக்கும். ஆனதுபற்றி, ஆழ்ந்த சுவாஸம் வாங்குதலானது தீர்க்காயுளுக்கும் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கும் ஓர் திறவுகோல் என்னலாம். இதுகாரணம் பற்றியே, நாட்டுப்புரங்களில் வசிப்பவர்கள் பட்டணங்களில் வசிப்பவர்களைவிட நீண்டகாலம் ஜீவித்து வருகின்றனர்.

மெதுவாய் சுவாஸித்தலே ஆழ்ந்த சுவாஸம் என்பதற்கு அர்த்தம். பிராணாயாமத்தின் கொள்கை இதுவே. நமது ரிஷிகள் அப்பியாஸத்தினாலே அநேகமணி காலம் மூச்சைப் பிடித்து வைத்துக் கொண்டிருப்பாகள். இதற்கு அர்த்தம் பின் வருமாறு: அவர்கள் அப்பியாஸத்தின்படி ஒரு ஆழ்ந்த மூச்சு, சாதாரண மூச்சுகள் 2000-க்குச் சமானம். நமது முக்கியநோக்கம் இதுவாக இருந்தபோதிலும், நாம் ஒவ்வொருவரும் நமது சுவாஸத்தை அடக்க முயலவேண்டும். ஒரு மணிக்கு எவ்வளவு கம்மியாக நீ மூச்சை விடுகிறாயோ, அவ்வளவு நீ தீர்க்காயுளாய் வாழ்வாய். துரிதமான சுவாஸம் அசௌக்கியத்திற்கு அறிகுறி. இம்மாதிரி சுவாஸிப்பவர்கள் இது விஷயமாக ஒரு தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியரைக் கலந்து யோசிக்க வேண்டும்.

யாவரும் அதாவது, புருஷர்கள், ஸ்திரீகள், குழந்தைகள், சிறுவர்கள், கிழவர்கள், வியாதியஸ்தர்கள், ஆரோக்கியமுள்ளவர்கள் யாவருமே அப்பியஸிக்கும்படியான சில பிராணாயாம வியாயாமங்களை இங்கு சொல்லுகிறேன்: இவை படுக்கையில்படுத்துக்கொண்டேசெய்யக்கூடியன.

1. படுக்கையில் முதுகு பக்கமாக மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு, படுக்கை ஆடைகளைக் களையவேண்டும். உனது இரண்டு கைகளையும் அடிவயற்றின்மேல் ஒன்றைவிட மற்றொன்று உயரத்தில் இருக்கும்படி வைக்கவேண்டியது. உனது

வாயை மூடிக்கொண்டு, நாசித்துவாரங்களின்மூலமாய் சுவாஸத்தை உட்கொண்டானவுடன், மேற்பக்கமாகவும், வெளிப்பக்கமாகவும் பிடித்து வைத்துக்கொண்டு இரு. பிறகு, மெதுவாய் சுவாஸத்தை வெளிவிடு. உனது அடிவயிற்றை உள்ளுக்கு இழுக்கும்போது உனது நுரையீரல்களை காலி செய்துக்கொள். உள்ளுக்கு இழுத்து முடிந்ததும், கீழ்ப்பக்கமாக உனது கைகளினுல் அமுக்கு. இந்த வியாயாமத்தை இரண்டு மூன்றுதரம் செய். ஆனுல், அதிகமாக அமுக்காதே. இது நாம்புகளுக்கும், பொறுக்கும் சக்திக்கும் தக்க வியாயாமம்.

2. உனது முதுகு பக்கமாகப் படுத்துக்கொண்டு, முதல் வியாயாமத்தில் சொல்லியபடி உனது இரண்டு கைகளையும் அடிவயற்றின்மேல் வைத்துக்கொண்டு சுவாஸத்தை உட்கொள்ளும்போது, அடிவயிற்றை மேற்பக்கமாகவும் வெளிப்புறமாகவும் செல்லவிடு. ஆனுல், மூச்சை வெளிவிடுவதற்குப் பதிலாக, மூச்சை உள்ளேயே அடக்கி வைத்துக்கொண்டு அடிவயிற்றை மேலுக்கும் கீழுக்கும் சில தடவைகள் அசை. இந்த வியாயாமமானது கல்லீரல், இரைப்பை இவைகளை நன்ருய்ப் பிடித்து விடும்படிச்செய்யும். தவிர, காற்றை, க்ஷயரோகத்திற்கு மூலஸ்தானமாகிய நுரையீரலின் உச்சிவரையில் போகும்படிச் செய்யும்.

3. மல்லார்ந்து முதுகு பக்கமாகப் படுத்துக்கொண்டு, உனது மார்பின்மேல் விலாவெலும்புகளுக்கு மத்தியில் உனது கைகளைப் பிடி. உனது வாயை மூடிக்கொண்டு, நாசித்துவாரத்தின் மூலமாய் காற்றை உட்கொள்ளும்போது, உனது விலாவெலும்புகளை முன் பக்கமாகவும், பக்கங்களுக்கு வெளியிலேயும் போக விடு. சுவாஸத்தை உள்ளே நிறுத்தி வைத்து ஒரு நிமிஷநேரம் அதேமாதிரி வைத்துக்கொண்டிரு. பிறகு சுவாஸத்தை வெளிவிடும்போது, விலாவெலும்புகளைச் சுருக்கிக்கொள். சுருக்கியானவுடன், மெதுவாய் கைகளால் அமுக்கு. அதிக பிரயாசைப்படாமல் சில தடவைகள் அதேமாதிரி செய்துகொண்டு வா.

4. முதுகுபக்கமாக மல்லார்ந்து படுத்துக்கொள். பாதங்களைக் கட்டிலின் கோடியிலுள்ள இரும்பின்மேல் படும்படி தாக்கிக்கொள். இப்போது இந்நிலையைச் சரியாக வைத்துக்கொண்டு, முதுகின் குறுகிய பாகத்தை ஆழமாகச் செய்துகொண்டு, தேகத்தைத்தூக்கி உட்காரும் நிலையில் கொண்டுவா. ஆனுல், தலையை முதலில் கொண்டுவாதே. தலை கடைசியாக வரட்டும். நீ உட்காரும் நிலைமைக்கு வந்தவுடன், மார்பை இடுப்பைக்காட்டிலும் கொஞ்சம் முன்னுக்கு வரும்படிச் செய்துகொண்டு, மெதுவாய் படுக்கும் நிலைமைக்குத் திரும்பிப்போ. இத்துடன் ஆழ்ந்தசுவாஸமும் கலந்திருக்கவேண்டும்.

5. ஆழ்ந்த சுவாஸம் அப்பியஸிப்பதற்கு "டீப் ப்ரீதிங் ஹெல்த் ஜெனரேடர்" என்னும் உபயோகமுள்ள கருவி ஒன்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. தினே தினேயுள்ள அபிவிருத்தியையும் இது குறிக்கும். மார்பை விருத்தி செய்ய விரும்புவோர்க்கு இதை நான் சிபார்சு செய்கிறேன்.

நாம் குடிக்கும் ஜலம்

டாக்டா டி. ஆர். ப்ரேம், எம்.ஆர்.ஸி.எஸ். (இங்கி.) எல்.ஆர்.ஸி.பி. (லண்டன்),
நாஷனல் மெடிகல் காலேஜ், பம்பாய்.

நாம் ஜீவித்திருக்கும்பொருட்டு, பிரகிருதியினின்றும் அநேக வஸ்துக்கள் நமக்கு வேண்டியிருக்கின்றன. சிலவற்றை, எவ்வாறு நமக்குக் கிடைக்கின்றனவோ, அவ்வாறே நாம் உபயோகிக்கிருேம். மற்றும் சிலவற்றை, சில மாறுதல் செய்து செயற்கைப் பொருளாகச் செய்கிருேம். இயற்கையினின்றும் நமக்குக் கிடைக்கக்கூடிய முக்கியமான வஸ்துக்களில் ஜலம் ஒன்று. நமக்கு எவ்வாறு

அது கிடைக்கின்றதோ, அவ்வாறே அதை நாம் உபயோகிக்கிறோம்.

நமது உயிர் வாழ்க்கைக்கு முக்கிய ஆகாரப்பொருளாகிய இந்த ஜலமானது, அநேக தடவைகளில் நமது ஆரோக்கியத்திற்குக் கேட்டை விளைவிக்கக்கூடியதாக இருக்கும்; அல்லது மரணத்தையும் விளைவிக்கும். ஆனதுபற்றி, எந்த ஜலம் நாம் உபயோகிக்கவேண்டும்? எந்த ஜலத்தை நாம் தள்ளுபடி செய்யவேண்டு? என்பதை நாம் கவனிக்கவேண்டும்.

நாம் தள்ளுபடி செய்யவேண்டிய ஜலமானது மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கப்படும். அதாவது, ரஸாயன அசுத்தங்கள் இருக்கப்பட்ட ஜலம்; அழுகிப்போன பிராணி தாவரவர்க்கப் பொருள்களைக் கொண்டுபோகும் ஜலம்; வியாதியை உண்டுபண்ணக்கூடிய விஷக்கிருமிகளைக் கொண்டுபோகும் ஜலம்; குடல் அல்லது இதர புழுக்களின் முட்டைகளைக்கொண்டு போகும் ஜலம்.

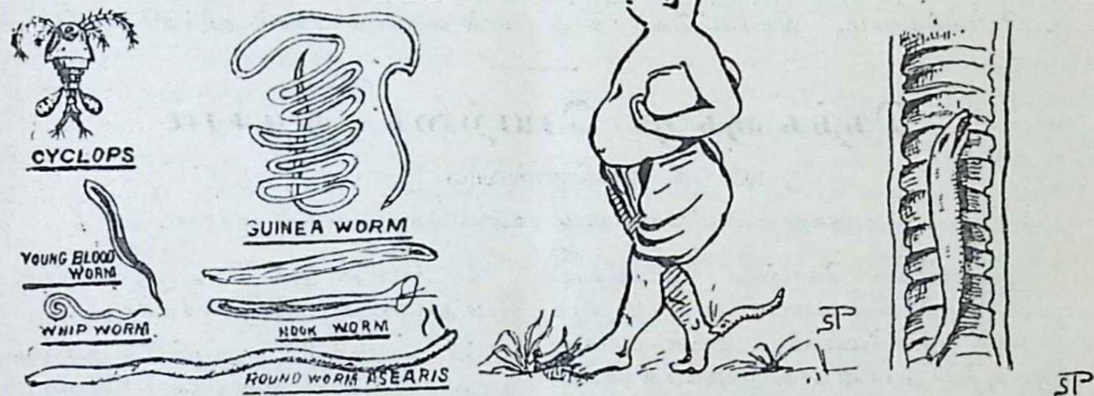
ஊற்றுகள், ஆறுகள், குளங்கள், ஆழமில்லாத கிணறுகள் இவைகளிலுள்ள ஜலத்தில் மேற்சொல்லிய குறைகள் சாதாரணமாய்க் காணப்படும். பெரிய பட்டணங்களில் குழாய் மார்க்கமாய்க் கொண்டுவரப்பட்ட ஜலத்தில் இந்த அசுத்தங்கள் இரா.

ரஸாயன அசுத்தங்கள்.—சுண்ணாம்பு, இரும்பு முதலிய சில அசுத்தங்கள் உற்பத்தி ஸ்தானத்திலிருந்தே ஜலத்துடன் கலந்து வரும். தொழிற்சாலைகள் இருக்கப்பட்ட இடங்கள் மூலமாய் ஜலம் வரும்போது, அதன் கழிவிடைகள் அதில் கலந்து ஜலம் அசுத்தமாகும். ஈயக் குழாய்கள் மூலமாய் ஜலம் கொண்டுவரப்பட்டு ஜனங்களுக்கு சப்ளை செய்யப்பட்டால், ஈயத்தின் விஷம் உண்டாவதற்குக் காரணமாகும். இந்த ரஸாயன அசுத்தங்களினால் வயிற்றுப்போக்கும், அஜீரணமும் உண்டாகும்.

அழுகிப்போன பிராணித் தாவர வர்க்கப் பொருள்கள்.—நமது தேசத்தில் ஆயிரக்கணக்கான நபர்கள் குளங்களிலிருந்தும் ஆறுகளிலிருந்தும் ஜலத்தைக் குடிக்கிறார்கள். அந்த ஆறுகளிலும் குளங்களிலும் அழுகிப்போன பிராணித் தாவர வர்க்கப் பொருள்களைப் போடும் துர்ப்பழக்கம் அவர்களுக்குண்டு. கிராமங்களில் ஆற்றங்கரைகளின் மேலும், குளத்தின் கரைகளின் மேலும் ஜனங்கள் மலஜல பாதையைப் போக்கும் பழக்கமுண்டு. பிரேதங்களை—மானிடப் பிரேதங்களானாலுஞ் சரி, ஜந்துக்களின் பிரேதங்களானாலுஞ் சரி; அந்த ஆறுகளிலும் குளங்களிலும் போடும் பழக்கம் உண்டு. சில சமயங்களில் ஒரு ஆழமற்ற கிணற்றுக்கும் சாக்கடைக்காலுக்கும் சம்பந்தம் இருக்கும். அதனால் ஜலம் அசுத்தமாகலாம். இவ்விதமான ஜலத்தைக் குடித்தால் கொடிய வயிற்றுப்போக்கும் வாந்தியும் உண்டாகி, அநேக கேசுகளில் தேகம் களைத்துப்போய் மரணமும் சம்பவிக்கும்.

வியாதியை உண்டுபண்ணக்கூடிய கிருமிகள்.—ஜலத்தால் கொண்டுபோகக்கூடிய அநேகவிதமான விஷக்கிருமிகள் உண்டு. டைபாய்டு, காலரா, சீதபேதி ஆகிய இவற்றின் கிருமிகள் முக்கியமானவை. மேற்சொல்லிய வியாதிகளில் ஒன்றினால் வருந்தும் ஒருவன், ஜலம் இருக்குமிடத்திற்கருகிலாவது, அல்லது ஓடிக்கொண்டிருக்கும் இடத்தின் அருகிலாவது மலபாதையைக் கழிக்கிறான். அவன் மலத்தில் அந்த வியாதிக்கிருமிகள் இருக்கின்றன. இந்த மலமானது அந்த ஜலத்துடன் சம்பந்தப்படும்போது, அந்த ஜலம் அசுத்தமாய் விடுகிறது. அந்த ஜலத்தைக் குடிக்கிறவர்கள் அந்த வியாதிகளால் வருந்துவார்கள். இதேமாதிரி, தொத்து வியாதிகள் உண்டாகின்றன. முக்கியமாய் அலஹாபாத், ஹரித்வாரம் முதலிய இடங்களில் மஹாமேலா நடக்கும்போது, ஜலாதாரங்கள் சமீபத்தில் கூடியிருக்கும் யாத்திரிகளுக்கு தொத்து வியாதிகள் காணும். நல்ல ஜலமானது சாக்கடை ஜலத்துடன் சம்பந்தப்பட்டால் அது அசுத்தமாகும். எனெனில், சாக்கடை நீரில் வியாதியை உற்பத்தி செய்யக்கூடிய கிருமிகள் நிரம்ப இருக்கும்.

புழுக்கள்.—குடல்களிலுள்ள புழுக்கள் ஒருவிதமான கிருமிகள். இவை எங்கே தங்கியிருக்கின்றனவோ, அவைகள் மூலமாகவே ஜீவிக்கின்றன. அநேகமாய்ப் புழுக்களுக்கு தங்குமிடங்களிரண்டுண்டு. ஒன்று மத்திய இடம்; மற்றொன்று முடிவான இடம். மத்திய இடத்தின் தேகத்தில்தான் விந்து முட்டையாகிறது. கடைசி இடத்தில் அது புழுகாக மாறுகிறது. அநேக கேசுகளில் கடைசி இடம் மனிதனுடைய தேகமேயாகும். ஜலத்தின் மூலமாக மனிதனுக்குத் தொத்தும் படியான முக்கிய புழுக்கள் யாவையெனில், நரம்புச்சிலந்தி, திமிர்ப்பூச்சி, கொக்கிப்புழு ஆகிய இவைகளேயாம். இடத்தில் உள்ளது மனிதனின் குடல்களில் போய் விடுபட்டுப்போகின்றது. சில சமயங்களில் கருவானது ஜலத்திலேயே விடுபட்டுப்போய் தனிமையாகக் குடிக்கப்படுகிறது. காலவளவில், முதிர்ந்த புழு உள்ளே உற்பத்தியாய் விடுகிறது. அநேக தடவைகளில் இக்கருக்கள் வேறு ஒரு மார்க்கமாய் உள்ளே நுழைகின்றன; அதாவது, சர்மத்தின் மூலமாய் நுழைகின்றன. ஜலத்தில் வெறுங்காலுடன் வேலை செய்கிற ஒருவனுக்கு, அவன் பாதங்களில் கருவந்தடைகிறது. அவை சர்மத்தில் நுழைந்து, இரத்தக்குழாய்களுக்குப் போய், நுரையீரல்களுக்குள் செல்லுகின்றன. அங்கிருந்து இருமப்



1   2   3

(1) நரம்புச்சிலந்தி, திமிர்ப்பூச்சி, கொக்கிப்புழு முதலியன.
(2) வெறுங்காலுடன் போகும் மனிதனை கொக்கிப்புழு பிடித்துக்கொள்கிறது.
(3) அது சர்மத்தின் மூலமாய் இரத்தக்குழாய்களுக்குச் சென்று அங்கிருந்து நுரையீரல்களுக்குச்சென்று, அதிலிருந்து தொண்டையில் கக்கப்பட்டு இரைப்பைக்குப் போய், அங்கிருந்து குடல்களுக்குச் சென்று அங்கே நிர்ப்பயமாய்த் தொங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

சாதாரணமாய் இப்புழுக்கள் உள்ள மனிதன், ஜலத்தில் மலபாதையைக் கழிக்கிறான்; அதன் மூலமாய் நூற்றுக்கணக்கான முட்டைகள் விடுபட்டுப்போகின்றன. இந்த முட்டைகள் மெல்லிய மத்திய இடத்தின் தேகங்களில் நுழைகின்றன. அங்கே கருவாகின்றன. இன்னொரு மனிதன் இந்த ஜலத்தைக் குடிக்கும்போது, மத்திய இடம், கடைசி இடம் இவைகளிலுள்ள யாவற்றையும் சேர்த்துக் குடித்து விடுகிறான். கடைசி பட்டு தொண்டைக்குள் வருகிறது. தொண்டையிலிருந்து இரைப்பைக்குப் போய், குடலுக்குள் சென்று அங்கே முதிர்ந்த புழுவாகிறது. நரம்புச்சிலந்தி, கொக்கிப்புழு வியாதிகளின் கடூரங்களையும் குழந்தைகளுக்குத் திமிர்ப்பூச்சியால் உண்டாகும் கஷ்டங்களையும் யாவரும் அறிவார்கள்.

ஜலத்திலுள்ள இக்குறைவுகள் நீங்க வேண்டுமானால் நாம் செய்யவேண்டியது

யாது? முனிஸிபாலிடியார் சுத்தமான ஜலம் ஸப்ளை செய்யுமிடங்களில் இந்தக் கேள்வி பிறக்காது. எங்கெங்கு இடங்களில் ஜனங்கள் கிணறுகளையும், ஆறுகளையும், குளங்களையும் ஜலாதாரமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கின்றார்களோ, அந்த இடங்களில் இது பிரச்சனையாகும். குளங்கள், ஆறுகள் இவைகளினின்றும் ஜலத்தைக் குடிக்கும் பழக்கம் மிகக் கெடுதல். ஆனாலும், விதியில்லை. ஏனெனில், அந்த இடங்களில் வேறு ஜலாதாரம் இராது. கூடுமானால், ஜலத்தைச் சிறிதுகாலம் தங்கும்படி வைத்திருக்கவேண்டும். பிறகு, அவற்றைக்கொதிக்கவைத்து, வடிக்கட்டவேண்டும். கொஞ்சம் பொடாஷ் பர்மாங்கனேட் சேர்த்தால் நலம். கிணற்று ஜலத்தை சுத்தி செய்வதற்குக்கூட இதை உபயோகிக்கலாம். வடிக்கட்டுவதற்காக வீடுகளில் நான்கு காரா முறையை உபயோகிக்கவேண்டும். இதற்காக நான்கு பட்பாண்டங்களை ஒன்றின்மேல் ஒன்றாய் அடுக்காக வைக்கவேண்டும். மேல் மூன்றில் அடியில் தொண்டி செய்யவேண்டும். இரண்டாவது பாண்டத்தில் கரியும், மூன்றாவதில் மணலும் போட்டு நிரப்பவேண்டும். முதலிலிருந்து ஜலம் இரண்டாவதற்கு வந்து, அங்கிருந்து மூன்றாவதற்கு வந்து, அதிலிருந்து நான்காவதற்கு வருகிறது. நான்காவது பாண்டத்திலுள்ள ஜலம் சுத்தமான ஜலம். ஆனால், விஷக் கிருமிகளை இது ஒழிக்காது. ஆனதுபற்றி, இந்த ஜலத்தைக் காய்ச்சியும், ரஸாயன வஸ்துக்களை உபயோகித்தும் சுத்தம் செய்யவேண்டும். புழுக்களைத் தடுப்பதற்காக ஜலத்தில் வேலை செய்வோர், முழங்கால் வரையும் ஜோடு தரிக்கவேண்டும்.

சிசுக்களுக்குச் செயற்கை ஆகாரம்

டி. கே. கிருஷ்ணஸ்வாமி, ஐ.எம்.டி.,
பாதாலெஜி டிபார்ட்மெண்டு, ஸ்டான்லி மெடிகல் ஸ்கூல், மதராஸ்.

முலைப்பாலைக் கொண்டு போஷிக்கப்பட்ட சிசுக்களில் நன்றாய் வளராத குழந்தைகள் இல்லாமேயில்லை. ஆனால், பாலின் அளவுபோதுமானதாக இருக்கவேண்டும்; அதன் குணமும் நல்லதாயிருக்கவேண்டும். அநேக தாய்மார்கள் தம் குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டக் கொடுக்கச் சக்தியற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆனதுபற்றி, வெகு குழந்தைகளுக்குச்செயற்கை ஆகாரத்தைப்போட்டி வளர்க்கவேண்டியிருக்கிறது. தாய்ப்பால் இல்லாத குழந்தைகளுக்கு, தாய்ப்பாலுக்குச் சமமான ஆகாரத்தைத் தயாரிப்பதே செயற்கை ஆகாரத்தின் பிரச்சனையாகும்.

ஒரு மேன்மையான குழந்தை ஆகாரமானது பின் சொல்லிய விஷயங்களைத் திருப்திப்படுத்தவேண்டும்:—

1. அதிலுள்ள போஷணை வஸ்துக்கள் யாவும் தாய்ப்பாலில் எந்த விகிதாசாரத்தில் இருக்கின்றனவோ, ஏறக்குறைய அதே விகிதாசாரத்தில் இருக்கவேண்டும்.

2. பாலின் அளவோ, குழந்தைக்குப் போதுமானதாக இருக்கவேண்டும்.

3. குடல்களில் அழுகிப்போகும்படியான எஞ்சிய வஸ்துக்கள் எவையும் தங்க விடாமல் இருக்கவேண்டும்.

4. அது நூதனமானதாக இருக்கவேண்டும். தவிர, அதில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்ப இருக்கவேண்டும்.

பசுவின்பால் எப்போதும் கிடைக்கக் கூடியது. அதிக சிரமமின்றி மேற்சொல்லிய தேவைகளுக்குத் தக்கபடி அதை மாற்றிக்கொள்ளலாம். ஆனதுபற்றி, தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்தபடி பசுவின் பாலே சிசுக்களுக்கு நல்ல ஆகாரமாகும்.

	ஜலம்	சர்க்கரை	தயிர்	கொழுப்பு	சாம்பல்
தாய்ப்பால் —	87.163	7.407	1.046	4.283	0.101
பசுவின் பால் —	88.549	4.898	2.792	3.310	0.451

மேற்சொல்லிய அட்டவணையின்படி, பசுவின் பாலில் தயிர் அதிக விகிதம் இருக்கிறது. அதில் சர்க்கரையும் கொழுப்பும் கம்மி. ஆனதுபற்றி, அதை தாய்ப்

பாலின் திட்டத்திற்குக் கொண்டுவருவதற்கு அதை வளாவி, அதற்குச் சர்க்கரை சேர்க்கவேண்டும். குழந்தையின் வயதிற்குத் தக்கபடி பாலை வளாவும் விதம் கீழே குறிக்கப்பட்ட அட்டவணையில் காணலாம்.

குழந்தையின் வயது மாதம்		வளாவுதலின் விகிதாசாரம் பால்	ஜலம்
0 முதல் 2 மாதம் வரையில்	...	1	1
2 முதல் 4 ,,	...	2	1
4 முதல் 6 ,,	...	3	1
6 முதல் 9 வரையிலும் அதற்கு மேற்கொண்டும்	...	முழுப்பால்	

பாலை இவ்வாறு வளாவினால் அது சர்க்கரையின் விகிதத்தைக் குறைத்து விடுகிறது. அந்தக் குறைவிற்குக் கொஞ்சம் கரும்புச்சர்க்கரை சேர்க்கவேண்டும். ஒன்றுக்கு ஒன்று கலப்பிற்கு ஒவ்வொரு மூன்று அவுன்ஸிற்கு தலைவெட்டி ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை சேர்க்கவேண்டும். இரண்டிற்கொன்று கலப்பிற்கும், மூன்றிற்கு ஒன்று கலப்பிற்கும், ஒவ்வொரு 4 அவுன்ஸிற்கு ஒரு தேக்கரண்டியும், முழுப்பாலிற்கு ஒவ்வொரு 6 அவுன்ஸிற்கு ஒரு தேக்கரண்டியும் சரியான அளவாகும். முன்னால், கொழுப்பின் குறைவைச் சரிப்படுத்த பாலேடு சேர்ப்பது வழக்கம். இப்போது அது அவ்வளவு அவசியமில்லை என்று தோன்றுகிறது. அதற்குப் பதில் மீன் எண்ணெய் சேர்த்தால் கொழுப்புக்குறைவும் சரிப்பட்டுப்போவதுடன், கணமாந்தத்தைப் போக்கக்கூடிய டி. ஜீவஸத்துப்பொருளையும் அது தருகிறது. மீன் எண்ணெய் தினம் காலையிலும் மாலையிலும் ½ தேக்கரண்டி ஆகாரத்துடன் கலந்து போட்ட வேண்டும். பாலைக் கொதிக்கவைக்காமல் கறந்தபடி போட்டினால், அதில் விஷக் கிருமிகள் நிரம்ப இருக்கும், அதில் குற்றமற்றவை அநேகம் இருந்தபோதிலும், காசம் முதலிய நோய்க்கிருமிகள் அதில் அடங்கியிருக்கும். ஆனதுபற்றி, பாலைப் போட்டுவதற்கு முன் கொதிக்கவைத்துப் போட்டவேண்டும். அப்படி செய்யும் பக்ஷத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் போய்விடும். ஆகிலும், இக்கொடிய வியாதிகள் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இல்லாமல் போட்டுவதே நல்லது.

மேலும், இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் யாவும் ஆரஞ்சுப்பழ ரஸத்தின் மூலமாய்க் கிடைக்கும்படிச் செய்யலாம். பாலைக் கொதிக்க வைப்பதற்கு முன்பாக ஜலத்தைச் சேர்க்கவேண்டும். அதை வெகுநேரம் கொதிக்கவைக்கக்கூடாது. பாலானது அரைவாசி சுண்டுகிறமட்டும் காய்ச்சவேண்டுமென்கிற ஒரு தப்பெண்ணம் சில தாய்மார்களுக்குண்டு. இம்மாதிரி சுண்டக்காய்ச்சினால் அது ஜீரணமாவது கடினம். அதை குழந்தைகளுக்குப் போட்டக்கூடாது.

ஆகாரத்தின் அளவு பின் வருமாறு:—

24 மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவை, ஒரு ஆரோக்கியமான குழந்தைக்கு, குழந்தையின் தேக எடைக்கு ஒவ்வொரு பவுண்டுக்கும் 2 முதல் 2½ அவுன்ஸ் பால் தேவை. தினம் எவ்வளவு பால் தேவை என்பதை இவ்வாறு கணக்கெடுத்து எத்தனைதரம் ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டுமோ, அதனால் வகுக்கவேண்டும். பாலை மொத்தமாய்க் காய்ச்சிவைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. ஏனெனில், நமது தேசத்து சீதோஷ்ண ஸ்திதியினால் அது சீக்கிரம் புளித்துப்போய், அதனால் நோய்க் கிருமிகள் சேர்ந்து அசுத்தமாகிவிடும். ஒவ்வொரு ஆகாரமும் அப்போதைக்கப் போது தயார்செய்துகொள்ளவேண்டும். உடனே ஆகாரத்தைப் போட்டிவிட வேண்டும். உதாரணமாக, ஒரு குழந்தையின் எடை 10 பவுண்டு என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதற்கு $10 \times 2\frac{1}{2} = 25$ அவுன்ஸ் பால் வேண்டும். 3-மணிக்கு ஒருதரம் ஆகாரம்போட்டுவதாயிருந்தால், ஒவ்வொருதரமும் 4 அவுன்ஸ் பால் போட்டவேண்டும். கோடைகாலத்தில் கொதிக்க வைத்த ஜலம் தனியாக மேற்கொண்டு போட்டவேண்டும். சக்தி குறைவாயுள்ள குழந்தைகளுக்கும் பக்குவகாலத்திற்குமுன் பிரசவித்த குழந்தைகளுக்கும் அதிக பால் வேண்டும். அதை அடிக்கடியும் போட்டவேண்டும்.

ஆகாரத்தின் கால அளவு :—

3 மாதம் வரைக்கும் குழந்தைக்கு 3 மணி காலத்திற்கு ஒரு தரம் ஆகாரம் போட்டுவது உசிதம். அதாவது, தினத்திற்கு 6 வேளை ஆகாரம். உதாரணம் காலை 6, 9; பகல் 12, மாலை 3, 6; இரவு 10 மணி. 3 மாதம் ஆனபிறகு, 4 மணிக்கு ஒருதரம் ஆகாரம் போட்டலாம். அகாலப்பிரஸவத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு இரவில் இன்னொருதரம் ஆகாரம் வேண்டும். வளாவுதலை மாற்றும்போது, அதைப் படிப்படியாய் மாற்றவேண்டும். அதாவது, வலுவு அதிகமுள்ள ஆகாரத்தை ஒருவேளை மட்டும் போட்டி, அப்புறம் 2 வேளை போட்டி படிப்படியாய் உயர்த்தவேண்டும். குழந்தைக்கு இரும்பு அவசியம் வேண்டுமென்பது இப்போது நன்றாய் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, எந்த ரூபமாகவோ இரும்பு குழந்தைக்குச் சேரவேண்டும். அப்படியிருந்தால் அது நன்றாய் வளரும்.

குழந்தைகளுக்குப் பசும்பால் போட்டி வளர்ப்பதில் முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் சங்கிரகமாய்ப் பின் வருமாறு :—

1. குழந்தையை நிறுத்து, அதன் எடைக்குத் தக்கபடி எவ்வளவு ஆகாரம் வேண்டுமென்பதை நிர்ணயித்துக்கொள்.

2. அதன் வயதிற்குத் தக்கபடி எவ்வளவு ஜலம் சேர்த்து வளாவவேண்டுமென்பதைக் கண்டறி. ஒவ்வொரு வேளைக்கும் அவ்வாறு வளாவின பால் எவ்வளவு வேண்டும் என்பதையும் தெரிந்துகொள்.

3. பாலைப் போட்டுவதற்கு முன் காய்ச்சிக் கொதிக்க வைத்து விகிதாசாரப்படி சர்க்கரை சேர்.

4. ஒழுங்கான இடைகளில் ஆகாரம் கொடு. குழந்தை அழும்போதெல்லாம் ஆகாரம் போட்டாதே.

5. காலை ஆகாரத்திலும் இரவு ஆகாரத்திலும் அரை தேக்கரண்டி நல்ல மீன் எண்ணெயைச் சேர்த்துக் கொடு.

6. தினம் நூதனமான ஆரஞ்சுப்பழ ரஸம் ஒரு தேக்கரண்டி கொடு.

7. குறைந்தது வாரத்திற்கு மூன்று தரமாவது ஒரு தேக்கரண்டி இரும்பு கலந்த மருந்து கொடு.

பின் சொல்லிய கலப்பு மருந்தை உபயோகிக்கலாம் :—

பெர்ரி எட் அமோனியை ஸிட்ராஸ்	2 கிராம்
கிளிஸரினம்	3 மினிம்
ஜலம்	60 மினிம்

தினம் 3-வேளை ஆகாரத்துடன் ஒரு தேக்கரண்டி சேர்க்கவேண்டும்.

புட்டிப்பால்.—பிரயாணம் போகும் போது பசும்பால் கிடைக்காமற்போனாலும், அல்லது குழந்தைக்குப் பசும்பால் பிடிக்காமற் போனாலும், புட்டிப்பால் போட்டவேண்டிய அவசியம் நேரிடுகிறது. கடைகளில் விற்கப்படும் புட்டிப் பால்கள் யாவும் பின் சொல்லிய வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்:—

(1) உலர்ந்த பால். (2) இறுக்கிய பால். (3) ஆகாரங்கள்.

உலர்ந்த பால்.—நல்ல பசும்பாலை அதிலுள்ள ஜலமெல்லாம் ஆவியாகக் கிளம்பும் வரைக்கும் உலர்த்தித் தயாரிப்பது. ஆனதுபற்றி, இது எப்போதும் சுத்தமானது. தொத்து வியாதி சம்பந்தம் உண்டாகும் என்கிற பயமில்லை. கடைகளில் இவை இரண்டுவிதம் உண்டு. அதாவது முழுக்கிரீம், அரைக்கிரீம். முழுக்கிரீம் பால் யாவையெனில்: அம்ப்ரோஷியா, கௌ அண்டு கேட், க்ளாக்ஸோ, ட்ரூபுட் முதலியன. அரைக்கிரீம் அல்லது தாய்ப்பாலுக்குச் சமானமானது, தாய்ப் பாலைப்போலவே இருக்கும்படி மாற்றித் தயாரிக்கப்பட்டது. தினப்படி ஆகாரத்திற்கு இது ஏற்றது. சர்க்கரை சேர்க்கவேண்டிய அவசியமில்லை. இந்த ரகத்தில் சேர்ந்தவை: ஆலன் பெரிஸ் நெ. 1, நெ. 2. அம்ப்ரோஷிய ஹியூமனைஸ்டு, கௌ அண்டு கேட் ஹாப் க்ரீம், லாக்டொஜன், ஸன்ஷைன் க்ளாக்ஸோ (ஆஸ்டர் பால்) ஆகிய இவையாகும்.

இறுக்கிய பால்.—பசும்பாலை அதன் அளவில் மூன்றில் ஒரு பங்கு ஆவியாக மாற்றித் தயாரிப்பது. இது இரண்டு விதங்களாகக் கிடைக்கும். அதாவது,

தித்திப்புக் கலந்தது, தித்திப்புக் கலவாதது. தித்திப்புக் கலவாத பாலுக்கு உதாரணம், நெஸில்ஸ் ஐடியல் மில்க். மூன்று மாதத்திற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு 1 பாகம் பாலுடன், 3-பாகம் ஜலம் சேர்த்துப் போட்டவேண்டும். அதற்கு மேற்பட்ட வயதுள்ள குழந்தைகளுக்கு விகிதாசாரம் 1 பால், 2 ஜலம். இம்மாதிரி தயாரிக்கப்பட்ட 4 அவுன்ஸ் பாலுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை சேர்க்கவேண்டும். இது ஒரு சிலாக்கியமான குழந்தை ஆகாரம். தித்திப்புக் கலந்த இறுக்கிய பால் யாதெனில், நெஸில்ஸ் மில்க் (இடைச்சிக் குறிப்பால்). இதில் கொழுப்பு கம்மி, சர்க்கரை அதிகம். ஆனதுபற்றி, அகாலத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்குக் கொஞ்சகாலத்திற்கு இது உபயோகமாகவிருக்கும். ஆனால், குழந்தைகளுக்கு தினசரி போட்டுவதற்கு இது உபயோகப்படாது.

ஆகாரங்கள்.—6 மாதத்திற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்குப் பாலைக் கடிப்பாகச் செய்வதற்காக இது தயாரிக்கப்பட்டது. பாலை வலுவுபடுத்த வேண்டுமானால் படிப்படியாய்ச் செய்யவேண்டும். இல்லாவிட்டால் வயிற்றுக்கோளாறுகள் நேரிடும். கடைகளில் விற்கப்படும் இம்மாதிரி பால்களின் உதாரணம் :—

ஆலன்பரி நெ. 3; க்ளாக்ஸோ மால்டெட் பால்; நெஸில்ஸ் மில்க் புட்; ராபின்ஸன்ஸ் பேடண்டு பார்லி. பென்ஜர்ஸ் புட்டும், மெலின்ஸ் புட்டும், குறிப்பிட்டபடி தயாரிக்கும் பக்ஷத்தில் லேசான ஆகாரமாகும். அதிலுள்ள சர்க்கரை சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதாக இருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, நோயாளிக்குழந்தைகளுக்கும் இளைத்துப்போன குழந்தைகளுக்கும் மிகவும் உபயோகமானவை.

குஷ்ட ரோகம்

டி. பி. டிவாரி, எல். எம். பி.,

அஸிஸ்டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர், தம்தாரி, ஸி.பி.

விசாலமான இந்தியாவென்கிற இச்சிறு கண்டத்தில் அநேகரைக் கொள்ளை கொள்ளும்படியான, தெரிந்ததும் தெரியாததுமான தொத்து வியாதிகளில் குஷ்டரோகம் ஒன்றுதான், தனக்கே உரித்தான சில குறிகள் உள்ள வியாதி. நடுங்கத்தக்க அங்கஹீனங்களும், பார்வைக்குக் கோரமான மாறுதல்களும் இந்த வியாதிக்கே ஏற்ற விலக்கமுடியாத முடிவான அம்சங்கள். ஆனதுபற்றியே, இதற்கு மஹா கடூரமானதும், அருவெறுக்கத்தக்கதுமான வியாதி என்று பெயர். பொதுஜனங்கள் குஷ்டரோகிகளைப் பகவானுடைய தீராக்கோபத்திற்கு முக்கிய பாத்திரங்களாகக் கருதி, இவர்களை ஜனசமூகத்தினின்றும் ஒதுக்கி வைத்து கைவிடப்பட்டிருப்பதால், இவர்களுடைய மனதில் எண்ணௌணுத் துக்கமும், துன்பமும் சதா குடிகொண்டிருக்கிறது. இம்மாதிரி சங்கடமான ஒரு நிலைமை பூலோகத்தினின்றும் ஒழிப்பதே விரும்பத்தக்க விஷயமாகும். சுளுவில் சொல்லிவிடலாம்; ஆனால், செய்வதுதான் கஷ்டம். இந்நோயை ஒழிப்பதற்காக முற்காலத்திலும் தற்போதும் சர்க்காராரும், தர்ம ஸ்தாபனங்களும் எவ்வளவோ முயற்சிகள் செய்து வருகின்றனர். இதை அறவொழிப்பது கடினம். கனுகான் காண வேண்டும். நமது கையிலுள்ள மருந்துகள் யாவும், வியாதி முற்றிப்போய் விட்டால் அப்போது அதைச் சொஸ்தம் செய்வதற்கு, அவ்வளவு வலுவுள்ளனவாக இல்லை. வியாதி ஆரம்பத்தில் சிகிச்சைசெய்தால் குணமாகலாம். அந்த சிகிச்சையும் விடாமல் செய்துகொண்டு வரவேண்டும். ஆனால், இன்னொரு சங்கடம். ஆரம்பத்தில் இந்த வியாதி செவ்வையாகக் கண்டுபிடிக்க முடிகிறதில்லை. அப்படி கண்டுபிடிக்கப்பட்டாலும், வியாதியைச் சொல்லாமல் மறைத்துவைக்கப்

படுகிறது. ஜனசமூகங்கள் தங்களை ஒதுக்கி வைப்பார்களே என்கிற ஒரு பயத்தினால் இந்நோயால் வருந்துவோர், எவ்வளவு காலம் மறைக்க முடியுமோ, அவ்வளவு காலம் மறைத்து வைக்கிறார்கள். இதன் மத்தியில், கண்ட வைத்தியர்களிடம் மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிட்டு, அதனால் தேகத்தை இன்னும் பாழாக்கிக்கொள்ளுகிறார்கள். இம்மாதிரி காலம் வீணாய்க் கழித்து, கடைசியில் சாஸ்திரோக்தமான சிகிச்சையை நாடி வரும்போது, வியாதி முற்றி, சொஸ்தம் செய்ய முடியாத ஒரு நிலைமைக்கு வந்து விடுகிறது. இந்த விசனகரமான விஷயந்தான் இந்த வியாதி அறவொழியா திருப்பதற்குக் காரணம். இந்த வியாஸம் எழுதுவதன் கருத்து இருவிதம். முதலாவது, இந்த வியாதியின் ஆரம்பக் குறிகள் சிலவற்றை இங்கெடுத்துச் சொல்லி அது மூலமாக வியாதி இன்னது என்று கண்டுபிடிக்கும்படிச் செய்து, உடனே தக்கசிகிச்சை ஆரம்பிக்கத் தூண்டுதலே யாம். இரண்டாவது, இந்த வியாதி, ஒருவன் செய்திருந்த பாபங்கள் யாவும் திரண்டுருண்டு, குஷ்டரோக ரூபமாகக் காண்பிக்கிறது என்னும் தப்பெண்ணத்தை நீக்கி, அது ஒரு சாதாரணமான தொத்து வியாதி என்றும், அதனால் யாதொரு அவமானமாவது இழிவாவது சம்பந்தப்படவில்லை என்றும் பொது ஜனங்களுக்கு எடுத்துரைப்பதே யாம். ஆரம்பத்தில் சிகிச்சை செய்தால் தான் இந்த வியாதி தீருமாதலால், உடனே சிகிச்சை செய்யாமல், வேண்டுமென்றோ, அல்லது வேறு எக்காரணத்தாலோ காலதாமதம்செய்தால், அதுவே ஒரு பெருத்த பாபமாகும். நோயாளிக்கு வியாதி தீராமல் இருப்பது ஒருபக்கம் இருக்க, அவனுடைய குடும்பத்தார்க்கும், ஜன சமூகத்திற்கும் அவன் பெருத்த ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடியவனாயிருக்கிறான். குஷ்டரோகம் நீடித்திருக்கப்பட்ட வியாதி. அது முற்ற அநேக வருஷ காலம் செல்லும். ஆரம்பத்தில் பின் சொல்லிய குறிகள் சாதாரணமாய்க் காணப்படும்.



அங்கஹீனமாகி பார்வைக்கு அகோரமாய்க் காணப்படும் குஷ்டரோகி.

1. **மேல் தோல் மறத்துப்போதல்.**— இது ஒரு முக்கியமான குறி. இதுதான் முதல் முதல் ஆரம்பிக்கும்படியான குறி. ஓரிடத்திலோ அநேக இடங்களிலோ சர்மம் மறத்துப்போய் திட்டுத் திட்டாகவிருக்கும். இது சாதாரணமாய் கைகால்களில் இருக்கும். ஒரு காகிதத்தைக் கொண்டோ, சிறகைக் கொண்டோ, பஞ்சுக் கம்பளத்தைக் கொண்டோ நோயாளியின் கண்களை மூடிவிட்டு, அந்த இடங்களில் தொட்டு, இம்மாதிரி தொட்டவிடம் எதுவென்று கேட்கும்போது, இந்த உணர்ச்சி இல்லாததால், அந்த இடத்தை அவனால் காண்பிக்க முடியாது.

2. **உஷ்ணத்தின் உணர்ச்சி இல்லாமற்போவது.**— இந்தத் திட்டுகளில் உஷ்ண உணர்ச்சியும் இராமற் போய்விடும். உஷ்ண ஜலம், குளிர்ந்த ஜலம் அடங்கிய பரீக்ஷைக் குழாய்களை அந்தத் திட்டுகளின்மேல் வைத்தால் உஷ்ணத்திற்கும் குளிர்ச்சிக்கும் உள்ள வித்தியாஸம் நோயாளிக்கு ஒன்றும் ஏற்படாது.

3. **சர்மத்தின் ஆழ்ந்த அடுக்குகள் மறத்தல்.**—சர்மத்தின் ஆழ்ந்த அடுக்கு

களில் குஷ்டரோகம் சம்பந்தப்பட்டிருத்தல் ; மேல் தோல் மறத்துப்போயிராது. ஆனால், ஒரு கத்தியைக்கொண்டு வெட்டினாலுங்கூட, அந்த இடத்தில் நோயாளிக்கு நோயிராது; அசௌகரியமாவது ஏற்படாது.

4. சர்மத்தில் மாறுதல்கள்.—(1) நிறம் போய் விடுதல். சர்மத்தில் அங்கங்கேயுள்ள தடிப்புகளின் உண்மை நிறம் மாறிப்போய், லேசான நிறமாக மாறிவிடும். இந்தத் தடிப்புகளில் உணர்ச்சியிராது. (2) கொப்புளங்கள் கிளம்புதல்; இவை செவேலென்றிருக்கும்; உயர்ந்து தடிப்பாயிருக்கும்; நமைச்சல் எடுக்காது; செதில்கள் இரா; அரைக்கடுவான் மாதிரி இருக்கும்; ஆனால், நமைச்சல் இராது. விஷக்கிருமியைப் போக்கச் சிகிச்சைசெய்யும் பக்ஷத்தில் குணமாகாது.

5. மேலோடு இருக்கும் நரம்புகள் தடித்துப் போதல்.—மேலோடு இருக்கப்பட்ட நரம்பு தடித்துப்போகும். முக்கியமாய் அல்நார் நரம்புகள், பெரிய ஆரிகுலர், மேலோடு இருக்கும் பெரோனியல் முதலிய நரம்புகள் இதில் சம்பந்தப்பட்டவை. முன்னங்கையில் நேர்க்கோணமாக மடித்தால், அல்நார் நரம்பு தடித்திருப்பது தெரியும். முழங்கைக்குப் பின்னால் பள்ளத்தில் தடித்த கயிறுபோலிருக்கும். அதைத் தொட்டால் தெரியும்.

இன்னும் அநேக குறிகளும் குணங்களும் சொல்லலாம். ஆனால், வேண்டுமென்றே அவைகளை விடப்பட்டிருக்கிறது. ஆரம்பத்தில் எல்லாரும் சுலபமாய்க் கண்டறியக்கூடிய குறிகள் மட்டும் இங்கு சொல்லியிருக்கிறேன். இத்தேசத்தில் டாக்டர்கள் இந்நோயை ஒழிக்க வெகுநாளாக மன்றாடுகிறார்கள். ஜனங்களும் கூட ஒத்துழைத்தால் அவர்கள் முயற்சி கைகூடும். இதைச் செய்வதற்கு சுலபமான வழி யாதெனில், ஜனங்கள் தங்கள் பொறுப்பைத் தெரிந்துகொண்டு இந்த வியாதி கண்டவுடனே தெரியப்படுத்தி, அதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்து கொள்வதேயாம். காலதாமதம் செய்தால் அபாயத்திற்கு இடமாகுமென்பதை அவர்கள் அறியவேண்டும், முக்கியமாய் இந்த வியாதியில் காலஹரணம் செய்யக்கூடாது.

பல் ஆரோக்கியம்

உமது பற்களைக்குறித்துச் சில போதனைகள்.

டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா,

ஸர்ஜன் டென்டிஸ்டு. அம்பாலா கன்டோன்மெண்டு.

தேவையாயிருந்தால், செயற்கைப்பல் கட்டிவாயில்வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பல்லைப் பிடுங்கினதும், இரத்தம் வடிந்தால் அதை தடைபண்ணக்கூடாது.

ஆறு மாதங்களானதும், பற்களைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம்.

பற்கோளாறுகள் எவ்வளவு அற்பமானவையாயிருந்தபோதிலும், பல் சர்ஜனைக் கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும்.

பற்களின் எனேமலை—மேலே பளபளப்பாய் இருக்கும் அடுக்கை—கூடியவரைக்கும் பாதுகாக்க வேண்டும்.

பற்களில் குழிகள் விழுந்தால் அப்போதைக்கப்போது அவைகளை அடைக்க வேண்டும்.

நல்ல பற்களினால் நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, அவைகளைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

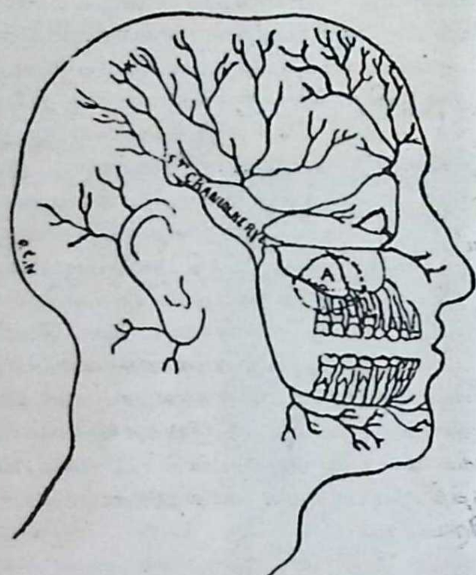
ஈறுகளிலிருந்து இரத்தம் வடிந்தால் அது பயோரியா ஆல்வியலோரிஸ் என்னும் வியாதிக்கு அறிகுறி. ஆனதுபற்றி, அப்போதைக்கப்போது அதை வரவொட்டாமல் தடுக்க வேண்டும்.

வாயில் தொத்து சம்பந்தம் ஏற்பட்டால், பர்மாங்கனேட் ஆப் பொடாஷை

தண்ணீரில் விட்டுக் கலக்கி வலுவற்ற அந்த கலப்பைக்கொண்டு வாயைக்கொப்புளிக்க வேண்டும்.

பற்கள் வலுவாக இருக்கவேண்டுமானால், பழரஸங்கள் சாப்பிடவேண்டும்.

உமது பற்களை நன்ருய்த் துலக்கிச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



பற்களுக்கு வரும் நரம்பு ஒரு பெரிய நரம்பில் இருந்து வரும் அநேக கிளைகளில் ஒன்ருனதால், பல்லில் நோய் கண்டால் கன்னம், தலை எல்லாம் நோகும்.

காரிஸ் (அதாவது, பற்கள் சொத்தைப் பிடித்தல்) ஆரம்பிக்கும்போது, லிஸ்டரின் என்னும் மருந்தைக் கொப்புளித்தால் நோய் சமனமாகும்.

பால் பற்கள், இரண்டாவது ஸெட் அதாவது, காயமான பற்களுக்கு அடிப்படையாகும். ஆனதுபற்றி, அவைகளை ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சாப்பிட்டவுடன், குண்டுசியை எடுத்து பற்களைக் குத்தாதே.

ஈறில் கட்டி வந்தால் சஸ்திர சிகிச்சை ஒன்றுதான் அதற்குச் சிகிச்சை.

பற்கள் பளபளப்பாயும், ஈறுகள் வலுவாயும் இருக்கவேண்டுமானுல் பற்பொடி, பற்பசை இவற்றை எப்போதும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

பற்கோளாறுகள் எவையிருந்தாலும், பாமர பல் வைத்தியர்களிடம் ஆலோசிக்கக்கூடாது.

பற்களின் வேர்கள் எப்போதும் ஈறுகளின் கீழ் மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

பற்களில் செதில்கள் இருந்தால் அவற்றின் எனேமல் போய்விடும்.

பற்களின்மேலாவது பற்களுக்கிடையிலாவது டார்டார் (காரை கட்டும்படி) உண்டாகும்படி விடக்கூடாது.

பற்கள் அசுத்தமாயிருந்தால் வாய் துர்நாற்றம் வீசும். ஈர்களிலிருந்து அடிக்கடி இரத்தம் வடியும்.

வலுவான பற்கள் வேண்டுமானுல், டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் அவசியம் தேவை.

உமது ஆகாரத்தை நன்ருய் மென்று சாப்பிடவேண்டும். அதனுல் இரைப்பைக்கு அதிக கஷ்டமிராது; பற்களும் ஈறுகளும் வலுவடையும்.

அதிகப்படியானபல்லைப்பிடுங்கவேண்டுமானுல் எக்ஸ்-ரே படம் பிடிக்கவேண்டியது அவசியம்.

பற்களின்மேல் மஞ்சள் சவ்வு படிந்திருந்தால் காரிஸ், பயோரியா ஆல்விய லோரிஸ் என்னும் வியாதிகளுக்கு அது காரணமாகும்.

மேற்சொல்லிய போதனைகளைக் கவனிக்காவிடில், பலன் பூஜ்ஜியம்.

தக்காளிப் பழ ரஸத்தின் குணங்கள்

டி. எப். ப்ரேஸர் ஹாரிஸ், எம்.டி., டி.எஸ்.ஸி., எப்.ஆர்.எஸ்.இ.,

தக்காளிப்பழரஸத்தில், எ.பி.ஸி. என்று தற்காலம் சொல்லப்பட்ட ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் யாவும் இருக்கின்றன வென்று தற்கால ஆராய்ச்சிகளால் ஏற்படுகிறது. இந்த மூன்று ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் உள்ள மற்ற காய்கறி தினுசுகளில், கிழங்கு வர்க்கங்களில் பச்சைக் காரெட்டும், பச்சைக் காய்கறிகளில் சமைக்காத காபேஜும், காலிப்ளவர், லெட்டியூஸ், வாடர்-க்ரெஸ் இவை முதலியனவாம். ஜீவஸத்துப் பொருளுக்கு ஆதாரமாயிருக்கும் வஸ்துக்களில் இது எதற்கும் பின்னடைந்ததில்லை. ஆரஞ்சில் ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள் (ஸ்கர்வி என்னும் வியாதியைத் தடுப்பது) நிரம்ப இருந்தாலும், அதில் எ. ஜீவஸத்துப்பொருள் கிடையாது. நரம்புகளைச் சரியான ஸ்திதியில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும்படியான பி. ஜீவஸத்துப்பொருள் வெகு ஸ்வல்பம். எ. ஜீவஸத்துப்பொருள், பொதுவாய் தேக வளர்ச்சியை விருத்தி செய்வதுடன், சளி ஜவ்வுகளை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டிருப்பதனால் தேகத்திற்கு தொத்து சம்பந்தம் வரவொட்டாதபடி தடுக்கும். இது இப்போதுதான் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. இதனால் மிக்க பிரயோஜனம் உண்டு.

தக்காளியானது ரஸம் வரும்படியான பொருளானதால், காரெட்டு, காபேஜ் முதலிய பச்சை மரக்கறிகளைக்காட்டிலும் சிரேஷ்டமானது. ஏனெனில், இந்த தக்காளி ரஸம் சற்று புளிப்பாயிருப்பதால் வாய்க்கு ருசியாயிருக்கும். இந்த ரஸம் ருசியாயிருக்கும்படி தயாரிக்கப்பட்டு, புட்டியில் போட்டு வருகிறது. எ.பி.ஸி. ஆகிய மூன்று ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் இதில் ஒன்றுகூடியிருப்பதால், இந்த ஆகாரம் ஒவ்வொருவருக்கும் முக்கியமானது. குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் இது முக்கியமான ஆகாரமாகும்.

சிசுக்களுக்குக்கூட, பாலில் கொஞ்சம் தக்காளிப்பழ ரஸத்தைவிட்டுக் கொடுக்கலாம். இந்தத் தக்காளிப்பழ ரஸத்தை வீட்டில் எப்போதும் தாய்மார்கள் வைத்திருக்கவேண்டும். பாஸ்டியர் செய்யப்பட்ட பாலுடனாவது, கொதிக்கவைத்த பாலுடனாவது இதைச்சேர்த்துக்கொடுக்கலாம்.

தக்காளிப்பழத்தில் கால்ஸியம் பாஸ்பேட் முதலிய உலோக உப்புக்களும், ஸைட்ரிக் மாலிக் திராவகங்களின் உப்புக்களும் இருக்கின்றன. இவை இரத்தத்தின் ரஸாயன சமத்துவத்தை வைத்திருப்பதற்கு உபயோகமாக இருக்கின்றன. இது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் உபயோகமானது. கடைசியாக, மற்ற பழ ரஸங்களைக் காட்டிலும் தக்காளிப் பழரஸத்தினால் ஒரு அனுகூலம் உண்டு. அதாவது, இந்தப் பழத்தில் ஆக்ஸாலிக் திராவகம் கிடையாது. இந்தத் திராவகமும், அதன் உப்பாகிய ஆக்ஸலேட் ஆப் லயமும், கவுட் என்னும் பூட்டு நோய்களால் வருந்துவோர்க்கும், ஜலாசயம் சரியாய் வேலை செய்யாமல் இருப்போர்க்கும் கெடுதலானவை. இது விஷயம் தெரிந்தவர்கள் இந்தப் பழரஸத்தைக் கொண்டாடுவார்கள்.

தேகத்திற்கு மாமிசம் அவசியமா?

பி. பி. ஸி.யார் வெளியிட்ட துண்டுப் பத்திரிகையில் பின் வருமாறு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது: “ சிறுவர்களுக்கு மாமிசம் அவசியமில்லை என்கிற தப்பெண்ணம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அப்படியல்ல; சிறுவர்கள் வளருவதற்கு மாமிசம் அத்தியாவசியம்”. லண்டன் மரக்கறி சங்கத்தார், இதற்குப் பதில் உரைக்கும்போது இதைக் கண்டனம் செய்து, அநேகமாயிரம் குழந்தைகள் மாமிசத்தை உண்ணாமல் மரக்

கறியையே புசித்து ஆரோக்கியமாய் வளர்ந்திருக்கிறார்கள் என்று சொன்னார்கள். தி இண்டர் நாஷனல் ஸயண்டிபிக் புட் கமிஷன் (ஆகாரவிஷயமாக ஏற்பட்ட கமிஷன்) சொன்னதாவது: "தேகத் தொழில் சாஸ்திரப்படி மாமிசம் அவசியமில்லை. மாமிசத்தினால் கிடைக்கக் கூடிய ப்ரோடீன்கள் யாவும் பால், பாற்கட்டி, முட்டை முதலிய பிராணி வர்க்கங்களிலிருந்து உற்பத்தியான ப்ரோடீன்களினாலும், தாவர வர்க்கங்களில் இருந்து உற்பத்தியாகும் ப்ரோடீன்களினாலும் பர்த்தி செய்துகொள்ளலாம்" ப்ரொபஸர் இ. வி. மக்கல்லம் என்பவர் சொன்னதாவது: "யாதொரு கெடுதலுமின்றி மாமிசங்களை அடியோடே தள்ளிவிடலாம்." இந்தியர்களின் ஆகார விஷயங்களில் நிபுணரான ஸர் ராபர்டு மெக்காரிஸன் என்பவர், "புட்" (ஆகாரம்) என்னும் புஸ்தகத்தில் (பக்கம் 69) சொல்லுகிறார்: "ஆகாரத்தில் பாலும், பாலினால் தயாரிக்கப்படும் வஸ்துக்களும் இருந்தால், மாமிசம் வேண்டுமென்கிற அவசியமேயில்லை". மேலும், டாக்டர் கார்ரி மான் என்பவர், "முதல்தர ப்ரோடீனில் ஒரு முக்கியமான ஆராய்ச்சி" என்னும் வியாஸத்தில் எழுதியதாவது: "போஷணை விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால் பாலின் ப்ரோடீன் மிகவும் உபயோகமானது" 1910ஆம் முதல் தரம் வீட்டில் மரக்கறி பதார்த்தமே உண்டுவந்த லிக்லிப் காலேஜ் ஹவுஸ் மாஸ்டராயிருந்த மிஸ்டர் லில்பி என்பவர், தன் அனுபவத்தை எழுதும்போது, ஆகாரத்திற்கு மாமிசம் தேவையில்லை என்று சொல்லியிருக்கிறார். இதுவே போதுமான அத்தாக்ஷி. இந்தத் துண்டுப் பத்திரிகை படிக்கத்தக்கது. ஆனால், மாமிசங்கள் மட்டும் சாப்பிடுகிறதில்லையென்றால் மரக்கறி உணவு என்பது தப்பான பெயர். பிராணி வர்க்கங்களிலிருந்து உண்டாகும் முட்டை, பால் இவைகளைத் தாராளமாகப் புசிக்கிறோம். பால், சிசுப்பருவத்திலும் குழந்தைப்பருவத்திலும் அவசியம் வேண்டிய வஸ்து.—(க்ளினிகல் ஜர்னல்).

உனது வயது வருஷங்களால் ஏற்படுகிறதில்லை

ஸ்டைல்ஜ் டப்ளியூ. எ. எல். ஹைஜீயா,
ஜூலை, 1934.

தேகம் ஸ்தூலித்துப்போனால், அது விஷயத்தில் எல்லா ஜனங்களும் அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள் என்பது யாவராலும் ஒப்புக்கொள்ளப்படுகிறது. ஸ்திரீகள் மெலிந்த தேகிகளாயிருக்கவேண்டுமென்கிற விதியிருக்கிறபடியால், தேர்ச்சி பெறாமல் வைத்தியர்கள் என்று பேர் மட்டும் வைத்துக்கொண்டிருப்பவர்கள் ஜனங்களின் பாமரத்தைக்கண்டு, கொழுப்பைக் கரைக்க அநேக வஸ்துக்களைத் தயாரித்து விற்று வருகிறார்கள். ஜனங்கள் இவைகளின் விளம்பரங்களைப் பார்த்து ஏமாந்துபோய் கண்டபடி வாங்கி விழுங்குகிறார்கள்.

இயற்கையின் சட்டதிட்டங்களை நிர்ப்பயமாய் நிராகரிப்பதற்கு வைத்தியசாஸ்திரம் வழிகாட்டியிருப்பதால், இந்தப் போலி வைத்தியர்கள் ஸ்தூலத்தை ஒழிக்கும் மருந்துகளை விற்று பணத்தைக் குவித்து விட்டார்கள். இந்தப் போலி வைத்தியர்கள் தங்கள் விளம்பரங்களில் சொல்வதையெல்லாம் நம்புகிறவனுக்கு ஸ்தூல சரீரப் பிரச்னை வெகு சுலபமான விஷயம்.

ஸ்தூலத்தைப் போக்கும் மருந்துகளை இரண்டுவிதங்களாகப் பிரிக்கலாம்: மருந்துச் சரக்குகள் இருக்கப்பட்டவை; அதாவது, பேதி மருந்துகள், இவைகளைவிட இன்னும் அபாயகரமான தைராய்டு எக்ஸ்ட்ராக்டு அல்லது டினிட்ரோபீனால் முதலியவைகளும், சில நிலைமைகளில் தேகத்தின் எடையைக் குறைக்கக்கூடியவைகளும்; தீவிரமான மருந்துச் சரக்குகள்

இல்லாதவைகளும் அதனால் எடையைக் குறைக்கச் சக்தியற்றவைகளும்.

இம்மாதிரி எடையைக்குறைக்க, உள்ளுக்குக் கொடுக்கும் மருந்துகளில் மாத்திரைகளும், பவுடர்களும், மருந்துகளும் கணக்கில்லாமல் இருக்கின்றன. இந்த மருந்துகளில் தைராய்டு எக்ஸ்டிராக்டு இருந்தால், அது ஆகாரத்தையும், தசைநாரையும் ஸ்டோர் செய்வதை விட்டு விரைவில் அவைகளை கொளுத்திவிடுவதால் பிரயோஜன மாகவிருக்கலாம். ஆனால், நாடி துரிதமாக அடிக்கும்; மார்பில் ஹிருதயத் துடிப்புக்கள் அதிகமாகும்; ஜுரம் காணும்; நடுக்கல் உண்டாகும்; தூக்கமின்மையும் பொதுவாய் பலஹீனமும் உண்டாகும். வைத்தியர் உதவியின்றி தாங்களே வாங்கிச் சாப்பிடுகிறதானால் இவ்வளவு வலுவான மருந்தைச் சாப்பிடவே கூடாது. இந்த மருந்துகளைக்கண்டபடி உபயோகித்து அநேகர் துன்பப் பட்டார்கள்.

இந்த மாத்திரைகளிலும் பவுடர்களிலும் தைராய்டு இராத பக்ஷத்தில், அவைகளைச்சாப்பிட்டு பிரயோஜனமில்லை. அந்த வஸ்துக்களில் ஜீரணத்தைக் கலைக்கும்படியானதும், ஆகாரம் உறிஞ்சப்படுவதை மட்டுப்படுத்துவதுமான சில மருந்துச் சரக்குகள் இருந்துதான் ஆகவேண்டும்.

மத்திய வயதுள்ள வியாபாரிகள், தங்கள் உடம்பில் தங்கியிருக்கும் அவலக்ஷணமானதும், தடையாயிருக்கும்படியானதுமான கொழுப்பை ஒழிக்க, தேக அப்பியாஸிகள் சொல்லும் மும்முரமான வியாயாமங்களைச் செய்துவருகிறார்கள். இதனால் தேகம் பழுதாகும் என்பதை அவர்கள் கொஞ்சங்கூட நினைக்கிறதில்லை.

ஸ்தூல சரீரம், அதிக பளுவு ஏற்றிய வண்டி மாதிரி. எந்த சமயம் என்ன ஆகுமோ தெரியாது. ஹிருதயத்தில் நெருக்கடி, ஜீரணக்குறைவு, அதிக இரத்த அமுக்கு இவை ஸ்தூல சரீரத்தினால் நேரிடக்கூடிய பலன்கள். ஸ்தூலத்தைக் குறைக்க பத்திரமான வழி ஒன்றுண்டு. அது யாதெனில், தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியரால் குறிப்பிக்கப்பட்ட ஆகாரந்தான். எடையைக் குறைத்துக்கொள்ளும் அவாவினால் தப்பு வழியில் பிரவேசிப்பது யுக்தமா அயுக்தமா என்பதைக்கூட கவனிக்கிறதில்லை. அதனால் ஸ்தூலத்திற்குச் சிகிச்சை செய்வதில் கடைசியில் மரணந்தான் நேரிடுகிறது.—(எல். பி. டி.) நாஷனல் ஹெல்த் ரிவியூ.

வாந்திபேதியும் (காலரா) அதன் தடைமுறையும்

எர்னஸ்டு ஹார்டு என்பவர், ஒருசமயம் நன்றாய்ப் பின் வருமாறு சொன்னார்: "நீ காலராவைச் சாப்பிடலாம்; காலராவைக் குடிக்கலாம்; காலராவைப் பிடிக்க முடியாது". இந்த வியாதி ஒரு விஷக் கிருமியால் உண்டாவது. இது ஒரு பிரத்தியேகமான விஷக்கிருமி. அது குடலுக்குள் சென்று அங்கே இந்த வியாதியை உற்பத்திசெய்கிறது. இந்த வியாதியினால் ஏற்படும் குறிகள் குடலிலிருந்து விஷங்கள் உறிஞ்சப்படுவதால் உண்டாவது.

காலரா விருத்தியடைவதில் மூன்று தருநிகள் உண்டு. இந்த வியாதியால் வருந்துவது கொஞ்சகாலந்தான். சராசரி இரண்டு அல்லது மூன்றுநாட்களுக்குமேல் இல்லை. இது படிப்படியாகவாவது வரலாம்; அல்லது திடீரென்றாவது காணலாம் இது தேகத்தில் எவ்வளவு தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படுகிறதோ, அதைப் பொருந்தியிருக்கிறது. முதற்சொல்லிய கேஸில் வயிற்று வலியும், மிதமாய் வயிற்றுப் போக்கும் உண்டாகிறது; களைப்பும் ஒய்ச்சலும் ஏற்படுகிறது. தலையில் சப்தம், முகம் வெளுத்துப்போய் கவலைகொண்டிருக்கிறமாதிரி ஆகிவிடுகிறது. இந்த சமயத்தில், தொத்துள்ள விஷத்தைப் போக்கி விடலாம். காலரா திடீரென்று காணும் பக்ஷத்தில், திடீரென்று நடுங்கத்தக்கதாய் ஒய்ச்சல் உண்டாகிறது. மும்மரமாய் பேதி ஆரம்பிக்கிறது. குடல்களிலிருந்து பேதி ஒரே வெள்ளமாக வருகிறது. இரத்தத்திலுள்ள நீரெல்லாம் ஜடுதியில் கழிந்துபோய் விடுகிறது. மல

மானது ஆரம்பத்தில் பித்தநீர் சம்பந்தப்பட்டு வரவர நிறமேயில்லாமல் போகிறது. இதற்கு 'அரிசிக்கஞ்சி மலம்' என்று பெயர். இந்த மலத்தில் 'காமா பாஸிலி' என்னும் விஷக்கிருமிகள் அநேகமிருக்கின்றன. இந்த காமா பாஸிலியும், மற்ற விஷக்கிருமிகளும் காலரா உண்டாவதற்குக் காரணம். அதே சமயத்தில் அதே மாதிரி நீர் வாந்தியாகிறது. வாந்தியும் மும்முரமாயிருக்கும். இந்த சமயத்தில் நோயுடன்கூடிய கொருக்குவலி காணும். இது முக்கியமாய் கால்களிலும் அடிவயிற்றிலும் உண்டாகும். இப்போது நோயாளிக்கு இரண்டாம் தருதி ஆரம்பிக்கிறது. பேதி ஆரம்பித்த சில மணி காலங்களுக்குள் இது வரும். இதன் குறிகள், குடல்களிலிருந்து விஷங்கள் எவ்வளவு உறிஞ்சப்பட்டிருக்கின்றனவோ, அல்லது தேகத்திலிருந்து எவ்வளவு நீர் கழிந்துபோகிறதோ, அவைகளைப் பொருந்தி நிற்கும். இதனால் இரத்தம் கட்டிப்போய் தாராளமாய் ஓட முடியாததால் இரத்த ஓட்டம் நின்று போகும்; நாது ஒடுங்கிப்போகும்; நாளிழை மாதிரி இருக்கும்; அகப்படாது. மேல் தோல் வெளுத்து, ஜில்லென்று சுருங்கிப்போய் ஒட்டிக்கொள்ளும்படியான வெயர்வையால் மூடப்பட்டிருக்கும்; தாகம் அதிகமாயிருக்கும்; அமைதியிராது. இரத்தத்திலிருந்து ஜலம் கழிந்துபோவதால், சிறுநீர் வராது; அடங்கிப்போகும். மூன்றாவது தருதி, எதிர்த்த தாக்கு. கொஞ்சநேரம் தூங்கி இரத்த ஓட்டம் விருத்தியடைந்தாலோ, மேல் தோல் உஷ்ணமாய் விடும். மறுபடியும் வாந்தியும் பேதியும் வராமல் நின்றுவிட்டால் நோயாளி சுகமடைகிறான். பேதி இல்லாத காலராவானது மரணத்தை விளைவிக்கும்.

ஆகாரம் குளிர்ச்சியாகவிருக்கும்போது காலரா விஷக்கிருமிகள் அதில் கலந்தால் அது காலராவைக் கொண்டுவிடும். காலரா மலத்திலிருந்து ஆகாரப் பதார்த்தங்களுக்கு உயிரோடுள்ள காலரா விஷக்கிருமிகளைக் கொண்டுபோய் தொத்த வைக்கின்றன. காலரா மலம் பட்ட உடைகள், அசுத்தப்படுத்தப்பட்ட ஜலம், பால், இன்னும் மற்ற ஆகார வஸ்துக்கள் காலராவுக்கு உற்பத்தி ஸ்தானம்.

காலரா தொத்து வியாதியாகப் பரவியிருக்கும்போது தடைமுறைகள் முக்கியமானவை.

வியாதியஸ்தர்களுடன் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு காலரா அம்மை குத்தினால் இந்த நோய் பரவாமல் தடைபட்டு நிற்கும். குடிக்கும் ஜலம் சுத்தமானதாயிருக்கவேண்டும். கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிக் குடித்தால் அது தக்க பாதுகாப்பாகும். எல்லா ஆகாரங்களும் பானமும் அப்போதுதான் சமைத்ததாய் அல்லது கொதிக்க வைத்ததாயிருக்க வேண்டும். பழங்கள் சாப்பிடவே கூடாது. சாப்பிடுவதாயிருந்தால் பழங்கள் நல்லதாயிருக்கவேண்டும், பாத்திரங்களைச் சுத்தம் செய்வதற்கு வேண்டிய ஜலங்கூட கொதிக்கவைக்க வேண்டும். தேகத்திலிருந்து வரும்படியான கழிவிடைகளையெல்லாம் உடனே அழித்துவிடவேண்டும். கிணறுகள், தொட்டிகள் முதலிய வற்றிலுள்ள ஜலத்தை அசுத்தமாக்காதபடி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். கிணறுகளுக்கு பர்மாங்கனேட் மருந்து போட்டு சுத்தம் செய்யவேண்டும். நல்ல வைத்தியர்களைக்கொண்டு கால தாமதமின்றி இதற்குச் சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

முகட்டுப் பூச்சியைக் கொல்வதற்கு ஒரு சுலபமான வழி.

ஒரு வீடு, ஒரு ஹோட்டல், ஒரு ஆஸ்பத்திரி இவற்றின் சிறப்பு, முகட்டுப்பூச்சி இருப்பது, இல்லாமலிருப்பது இதைக் கொண்டு கண்டறியலாம். முகட்டுப் பூச்சியைக் கொல்வதற்கு அநேக வழிகள் இருந்தபோதிலும், அவை பயனற்றவையாயிருக்கின்றன. ஏனெனில், எந்த வழிகளை அனுசரித்தபோதிலும், முகட்

டுப்பூச்சிகள் அடியோடே நாசமடைகிற தில்லை. ஆனால், கொஞ்சகாலத்திற்குமுன் மூகட்டுப்பூச்சிகளை அடியோடே ஒழிக்க கர்னல் டப்ளியூ. ஹவுஸ்டன், ஐ.எம்.எஸ். என்பவர் ஒருமுறைகண்டுபிடித்திருக்கிறார்.

தேங்காயெண்ணெயானது படுக்கையிலுள்ள மூகட்டுப்பூச்சிக்கு விஷம் என்றும், மூகட்டுப்பூச்சிகளை அடியோடே கொல்வதற்கு தேங்காயெண்ணெயை உபயோகப்படுத்துதல் பிரயோஜனம் உள்ளதும் சிக்கனமானதுமான முறை என்றும் அவர் அபிப்பிராயப்படுகிறார்.

இதை உபயோகிக்கும் முறை வெகு சுலபமானது. படுக்கைகளையும் தலையணைகளையும் அரைமணி நேரம் நீராவியில் காட்டி சுத்தப்படுத்தவேண்டும். கட்டில்கள், மூகட்டுப்பூச்சியுள்ள கொம்புகள் இவைகளைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் பத்து நிமிஷ காலம் அமிழ்த்தி வைக்கவேண்டும். பிறகு கட்டில்களுக்கும், கொம்புகளுக்கும் சுத்தமான தேங்காயெண்ணெயைத் தடவி அவற்றின் இடங்களில் வைக்க வேண்டியது.

கட்டில்களையும் படுக்கைகளையும் இன்னொரு வாரம் கழித்து, மறுபடியும் இம்மாதிரியே சுத்தம் செய்ய வேண்டியது.

இதன்றியும், சுவர்களுக்கும் தரைக்கும் நடுவிலுள்ள சந்துகளுக்கும் தேங்காயெண்ணெயைப் பூசவேண்டியது. கதவுகள், ஜன்னல்கள், சந்து பொந்துகள் யாவற்றிற்கும் கிரசின் எண்ணெய் எமல்ஷன் செய்து அதைத் தெளிக்க வேண்டியது. இந்த எமல்ஷன் செய்யும் விதம்: அரை பவுண்டு ஸோப்பையும், ஒரு காலன் குளிர்ந்த ஜலத்தையும் சேர்த்துக்கலக்கி, கொதிக்க வைத்து இரண்டு காலன் கிரசின் எண்ணெயுடன் சேர்க்கவேண்டியது. இந்த எமல்ஷனை 50 காலன் ஜலத்தில் விடவேண்டியது. முன் வாரங்களில் செய்த மாதிரியாகவே, மூகட்டுப்பூச்சிகள் யாவும் நாசமாகிறவரைக்கும் சுத்தம் செய்ய வேண்டியது. இம்முறைப்படி செய்தால் மறுபடியும் மூகட்டுப்பூச்சி சேராது. இதற்குப் பணச்செலவும் அதிகம் இல்லை.—தி இண்டியன் மெடிகல் கெஜட்டு.

இன்ஸோம்னியா அல்லது தூக்கமின்மை

அதன் காரணங்களும், சிகிச்சையும்.

சுகமாய்த் தூங்குதல் இயற்கையில் ஏற்பட்ட சௌகரியமானதும், சௌக்கியத்தைக்கொடுக்கும்படியானதுமானமருந்து. ஆனால், எத்தனைபேர் தூக்கமின்மையால் வருந்துகிறார்கள். இரவில் நன்றாய்ப் படுத்து உறங்குபவர்கள் அதிர்ஷ்டசாலிகளே. இன்ஸோம்னியா என்னும் வியாதியானது இப்போது அதிகரித்துக்கொண்டு வருகிறது. இது ஒரு சாபக்கேடு. செயற்கையால் தூக்கம் வருவதற்காக அநேக வித மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன. ஆனால், அவைகளில் கெடுதல் விளைவிக்காதவை ஒன்றுமில்லை. தூக்கமின்மையினால், ஆயிரக்கணக்கான நபர்கள் தற்கொலை புரிந்துகொள்ளுகிறார்கள். இவைகளில் நரம்புத்தளர்ச்சி முக்கிய காரணமாக இருந்தபோதிலும், அது ஒன்றுமட்டுமே காரணமன்று. அநேக தடவைகளில் பணக்கவலை அல்லது இதர கவலைகளே இதற்குக் காரணம். மூளை சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்கிறவர்கள் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டபிறகுகூட, வேலை செய்யாமல் இருக்கமாட்டார்கள். ஆகாரத்திற்கும், தூக்கத்திற்கும் சம்பந்தம் உண்டு. வயிறு நிரம்ப சாப்பிட்டால் சிலருக்குத் தூக்கம் வராது. வயிற்றில் ஆகாரம் இல்லாதிருந்தால் சிலருக்குத் தூக்கம் வராது. பானங்களும் இதற்குக் காரணம். சதைகளில் மாறுதல்கள் இருந்தால் தூக்கம் வராது. சதைகளை நன்றாய் விரித்து படுக்கையில் அமைதியாய்ப் படு. அப்போது நல்ல தூக்கம் வரும். மனதில் ஒருவிதமான எண்ணங்களும் கூடாது. ஆனதுபற்றி, மனது தூக்கம்

வருவதற்கு அனுகூலமாயிருக்கும்பொருட்டு, உன் மனதில் வரும் முதல் பதத்தை உச்சரித்துக்கொண்டே இரு. அநேக கேசுகளில் இந்த உறக்கத்தைக் கொடுக்கும் வியாயாமத்தைச் செய்தால் இந்த கஷ்டம் நீங்கும். இராப்போஜனம் சுலபமான விஷயமன்று. இராப்போஜனத்தில் வயிறு நிரம்பச் சாப்பிடக்கூடாது. கோகோ குடித்தால் சுகமாய்த் தூக்கம் வரும். இதைச் சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. காபியும் தேயிலைப் பானமும் தூக்கமின்மைக்குக் காரணம். தூக்கம் வராவிட்டால் அதற்காக அதிகமாய் ஒருவன் கவலைப்படக்கூடாது. தூக்கம் வரும் என்று எண்ணிக்கொண்டு வேடிக்கையான விஷயங்களையே நினைத்துக்கொண்டிரு. தன்னைத்தான் அடக்கிக்கொள்வதே தூக்கமின்மையைச் சொஸ்தம் செய்வதற்கு ஏற்ற மருந்து.—இன்டியன் மெடிகல் ரிகார்டு.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

ஜெர்மனியின் நாஜி ராஜாங்கத்தார், விவாகத்தில் சுகம் ஏற்படும்பொருட்டு, விவாக ரத்தை ஒழிக்கத் தீர்மானித்திருக்கிறார்கள்.—விவாக ரத்தை ஒழிப்பதற்காக சில புதிய விவாக விதிகள், பர்லின் நாஜி லாயர் சங்கத்தாரால் பதிப்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

சர்க்காரார் இந்த புதுச்சட்டத்தை அங்கீகாரம் செய்வார்கள் போலிருக்கிறது. இந்தச் சட்டப்படி, பூலோக முழுதிலும் நியூடன் கொள்கை பரவவேண்டுமாதலால், கூடியவரைக்கும் ஆரோக்கியமானதும், சுகமானதுமான விவாகங்கள் நடைபெற வேண்டும்.

குழந்தை அல்லது குழந்தைகளின் நலத்தைக்குறித்து, விசேஷமான கேசுகளில் தவிர, விவாகத்தை ரத்துசெய்யக்கூடாது. துர் அதிர்ஷ்டமான விவாகத்தினால் ஒரு மனிதன் கஷ்டப்படலாம். ஆனால், சுலபமாக விவாகத்தை ரத்து செய்துவிடும் பக்ஷத்தில் யோசனையில்லாத விவாகங்கள் அநேகம் நடைபெறுவதற்கு ஹேதுவாகும்.

எவன் ஆரோக்கியம் உள்ளவனாயிருக்கிறானோ, அவனுக்குத்தான் விவாகம் செய்துகொள்ள உத்திரவு உண்டு.

விவாகத்திற்கு லாயக்கென்று பரீக்ஷித்துப் பார்த்து அனுமதி கொடுக்கப்பட்டாலொழிய, நிச்சயதார்த்தம் செய்யக்கூடாது.

பிள்ளையில்லாதவர்கள், பந்துக்களின் பிள்ளைகளைக் காப்பாற்றும்பொருட்டு பண உதவி செய்யவேண்டும்.—தி இன்டியன் நாசுரோபாத்.

* * *

சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு ஓய்வு.—தேக சுகாதாரத்தில் ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் கீழ் நாட்டார் நம்மைவிட மேம்பட்டிருக்கிறார்கள். உஷ்ணப்பிரதேசங்களில் வசிக்கும் ஜனங்கள், பகல் போஜனம் ஆனவுடன் கொஞ்சநேரம் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளும் பழக்கம் எங்கும் வியாபித்திருக்கிறது. மெக்ஸிகோவிலும் மற்ற உஷ்ணப் பிரதேசங்களிலும் பகற்போஜனம் ஆனவுடன், ஒன்று முதல் மூன்று மணி நேரம் வரைக்கும் தூங்குவது வழக்கம். இந்த வேளையில் வியாபார ஸ்தலங்கள் யாவும் மூடப்பட்டிருக்கும். பகல் 12 மணி முதல், 3 மணி வரைக்கும் கோடைமாதங்களில் வியாபாரம் நிறுத்தி வைக்கப்படும்.

இது ஒரு நல்ல பழக்கம். முக்கியமாய் வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு இது நல்லது. வயது சென்றவர்கள் முக்கியமான ஆகாரத்திற்குப் பிறகு ஒருமணி நேரமும், லேசான ஆகாரங்களுக்குப் பிறகு அரைமணி நேரமும் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.—குட் ஹெல்த் (அமெரிக்கா).

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்



சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் சிலாகித்துப் பேசியும், அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியே வந்தவுடன் அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்ணியங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் படத்திரட்டு தங்கள் மேஜையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ஞாபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு அணா 12. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பினால் தபாற் செலவில்லை. இந்தியன் சினிமேடோகிராப்பின் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு. ஸினிமாவில் ஆசையுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டில் ஒரு புத்தகம் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உடனே உங்கள் காப்பிக்கு ஆர்டர் செய்யுங்கள். காலதாமதம் செய்தால் ஏமாந்து போவீர்கள்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" சந்தாதாரர்களுக்குக் குறைந்த விலை ரூ. 0-8-0.

முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்ப வேண்டும்.

புத்தகம் கிடைக்கும் இடம்:—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : ஜார்ஜ டவுன், மதராஸ்.

ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள் உதவ முடியுமா

"உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!"
என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

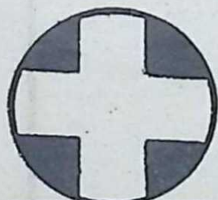
உமது ஆப்த நண்பனுன ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும் போதோ ஓ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே போய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்.



ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல. டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "முதல் உதவி" என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைச் சுலுவில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.





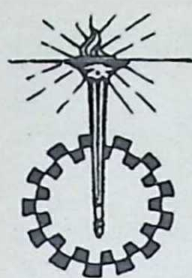


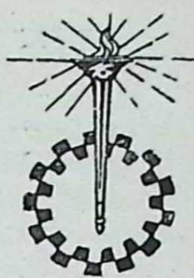
ஒவ்வொரு பாஷையி லும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

தொகுதி 12, பகுதி 9] [செப்டம்பர், 1935.



ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

ஆரோக்கியத் தொழிலில் பொதுஜனங்கள் ஒத்துழைப்பதின் ஆவசியகம்.

நமது கூட்டு ஆசிரியராகிய டாக்டர் யு. கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ். அவர்கள், சென்ற 1935ஞு ஆகஸ்டுமீ 3௳ சென்னை திருவல்லிக்கேணியில் நடந்த ஆரோக்கியப் பொருட்காக்ஷியின்போது செய்த பிரசங்கத்தின் விஷயம் மேற்சொல்லியதாகும். அவர் மதராஸ் கார்ப்பொரேஷன் கவுன்ஸிலராயிருப்பதுடன், சென்னையில் 10 வருஷங்களுக்கு மேற்கொண்டு வைத்தியத்தொழிலும் செய்து வருகிறார். ஆனதுபற்றி, அவருடைய பிரசங்கத்திற்கு மேம்பாடுண்டு. கீழே சொல்லிய நகரபரிபாலனக் கடமைகளைக் குறித்து, எவ்வளவு மேலோடிருந்தாலும், கொஞ்சமாவது தெரிந்திருந்தால், அதுவே பொதுஜனங்களுக்கும், ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்கும் சிநேகபாவத்தை உண்டு பண்ணுவதுடன், ஒவ்வொருவருடைய ஆரோக்கியத்திற்கும், சுகத்திற்கும் அனுகூலமாயிருந்து, பொதுவாய் நகரத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கும் காரணமாயிருக்குமாதலால், நமது வாசகர்களின் நன்மையின்பொருட்டு, அப்பிரசங்கத்தை இங்கு விஸ்தாரமாய் எடுத்துரைக்க எண்ணுகிறோம்.

அன்று அங்குகூடியிருந்த வரிசெலுத்துவோரைப் பார்த்து, டாக்டர் யு. கிருஷ்ண ராவ் பின் வருமாறு சொன்னார்:—

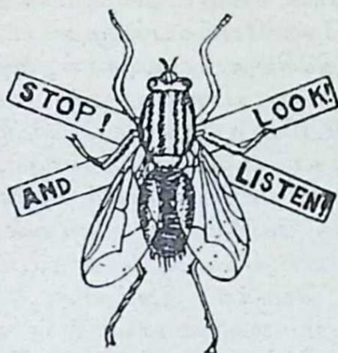
"ஆரோக்கியத்தொழிலில் பொதுஜனங்கள் ஒத்துழைப்பின் ஆவசியகத்தை யாவரும் மறுத்துச்சொல்ல முடியாது. பொது ஜனங்களின் ஒத்துழைப்பு இராவிடில், ஆரோக்கியத்தொழிலால் யாதொரு பிரயோஜனமும் அடைய முடியாது. இதற்கு அத்தாக்ஷி ஏதாகிலும் வேண்டுமென்றால், உங்களுக்குத் தெரியும்பொருட்டு, சிலவற்றை இங்கு எடுத்துச்சொல்லுகிறேன்:—

(1) ஜனனம் ரிஜிஸ்டர் செய்தல்.— உங்கள் வீட்டில் ஒரு குழந்தை பிறந்த உடனே, அருகாமையிலுள்ள ரிஜிஸ்டரேஷன் ஆபீசுக்குச் சென்று, அந்த ஜனனத்தை ரிஜிஸ்டரில் பதிவு செய்யவேண்டும். ஒரு நகரத்தின் ஆரோக்கியமானது சாதாரணமாய் அதன் ஜனன விகிதம்,

மரண விகிதம், வியாதி விகிதம் ஆகிய இவைகளைக்கொண்டு கண்டுபிடிக்கப்படும். நமது நகரம் ஆரோக்கியமாகவிருக்கிறதா இல்லையா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டுமானால், ஆரோக்கிய இலாகாதார் வைத்துள்ள ஜனன மரண ரிஜிஸ்தர்களைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கவேண்டும். நகரவாசிகள் தண்டனையைத் தப்பித்துக்கொண்டு செய்யும் தவறான காரியம் ஒன்றுண்டு. அதாவது, ஜனனங்களை ரிஜிஸ்டர் செய்யாமலிருப்பதேயாம். ஆரோக்கிய இலாகாதார்கள் இவ்வாறு தவறுபவர்களைக் கண்டுபிடிக்க எவ்வளவு சிரமப்பட்டபோதிலும், எல்லோரையும் விடாமல் கண்டுபிடிக்க சாத்தியமில்லை. ஏனெனில், அநேக குழந்தைகள், நகர பரிபாலனக் கடமைகளையும், பொறுப்புக்களையும் அறியாத பெற்றோர்களைப்போலவே அவ்வளவு அறிவீனமுள்ள மருத்துவ ஸ்திரீகளின் உதவியைக்கொண்டு பிரசவமாகின்றன. இப்போது ஒரு குழந்தையின் ஜனனம் ரிஜிஸ்டரில் பதிவு செய்யப்படாவிட்டால், என்ன தீங்கு நேரிடும் என்று கேட்கலாம். அந்தக்குழந்தைக்கு அம்மை குத்தாமல் தவறிப்போகலாம். அதற்குப் பெரியம்மை போட்டு இறக்கென்று வைத்துக்கொள்வோம். அதுவே எங்கும் தொத்துநோயாகப் பரவுவதற்குக் காரணமாகலாம். அம்மை குத்தாததினால் அநேக குழந்தைகள் பெரியம்மையால் இறந்துபோகலாம். இந்தக் கொடிய வியாதியானது வயது முதிர்ந்தவர்களையும் பிடிக்கும். இது விஷயமாக சிசு மரண விஷயத்தைக்குறித்து, கொஞ்சம் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. சென்னையில் சிசு மரண விகிதம், அதாவது, ஒரு வயதிற்குட்பட்ட சிசுக்களின் மரணவிகிதம் யாதெனில், உயிரோடு பிறந்த 1000 குழந்தைகளில், 250 மரணம். இங்கிலாந்தின் சிசு மரண விகிதமோ, 1000-க்கு 59. இங்கிலாந்தில் சென்ற நூற்றாண்டின் அந்தியத்தில் சிசு மரண விகிதம் 1000-க்கு 154 ஆக இருந்தது. சென்ற 50 வருஷ காலத்திற்குள், இங்கிலாந்தின் ஜனங்கள் சிசு மரண விகிதத்தை சுமார் 100 விகிதம் குறைத்து விட்டனர். அதாவது, அதிகமாக 100 சிசுக்களின் உயிர்களை யமன் வாயில் அகப்படவொட்டாமல் மீட்டுக்கொண்டனர். நீங்களும் இச் சென்னையில் இப்போதுள்ள கொடிய பேதைகளாகிய சிசுக்களின் கொலையை ஒழிக்கவேண்டுமானால், நீங்கள் செய்ய வேண்டிய நிர்ணயமான ஒரு கடமையுண்டு. அதாவது, குறித்த காலத்திற்குள் உங்கள் சிசுக்களின் ஜனனத்தை ரிஜிஸ்டர் செய்து ஆரோக்கிய இலாகாதாருடன் ஒத்துழைப்பதேயாம்.

(2) அம்மை குத்துதல்.—நான் முன் சொல்லியபடி குழந்தைகள் விஷயத்தில் அடுத்தபடி நீங்கள் செய்யவேண்டிய கடமை யாதெனில், அதற்கு அம்மை குத்துதலேயாம். அதை காலாகாலத்தில் செய்யவேண்டும். அதாவது, குழந்தை பிறந்த 6-மாதத்திற்குள் குத்தவேண்டும். மும்மரமாய் பெரியம்மை போட்டு, அதனால் நேரிடக்கூடிய பயங்கரமான விபத்துக்களாகிய அரூபம், கைகால்கள் நொண்டியாதல், கண்கள் குருடாதல், தேகம் பலஹீனப்பட்டுப்போதல் முதலியவைகள் உங்களுக்குத் தெரியாத விஷயங்கள் அன்று. ஆனதுபற்றி, உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இந்தக்கஷ்டங்கள் வரக்கூடாதென்றிருந்தால், அவர்களுக்கு நீங்கள் அம்மை குத்த ஏற்பாடுசெய்யவேண்டும். வீட்டில் யாருக்காகிலும் பெரியம்மை போட்டியிருந்தால், வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனைவரும், புருஷர்களானாலும், ஸ்திரீகளானாலும், சிறுவர்களானாலும், பெரியவர்களானாலும், அவர்களுக்கு தொத்து சம்பந்தம் உண்டாகாதிருக்கும் பொருட்டு, அம்மை குத்திக்கொள்ளல் வேண்டும். அம்மை குத்திக்கொள்வதனால் 7 வருஷத்திற்குத்தான் காப்புண்டு. ஆனதுபற்றி, உங்கள் வீட்டில் ஒவ்வொருவரும் எழு வருஷத்திற்கு ஒருமுறை அம்மை குத்திக்கொள்ளவேண்டும். அப்படி செய்தால், பெரியம்மை என்னும் கொடிய வியாதி கொஞ்ச காலத்திற்குள் நம்மை விட்டு அகலும். இதே மாதிரியாக, காலரா அல்லது வாந்திபேதி வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு வைத்திய சாஸ்திரிகள் ஒரு மருந்து கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அதை தேகத்தில் குத்தி

ஏற்றினால் காலரா வராது. இந்தக் குத்தி ஏற்றும் மருந்தினால் யாதொரு தீங்கும் விளையாது. ஆனதுபற்றி, காலரா ஆரம்பமானவுடனே ஆரோக்கியமுள்ளவர்கள் காலரா மருந்தைக் குத்திக்கொண்டால், அது அவர்களைப் பீடிக்காது. நமது நகரத்தில் காலராவும் வியாபிக்காது.



டைபாய்டு, காலரா, சீதபேதி முதலிய தொத்து வியாதிக்கிருமிகளைச் சுமந்து செல்வது முக்கியமாய் ஈயேயாகும். ஈயைக் கொல்லாவிட்டால் அது உம்மைக் கொல்லும்.

நீங்கள் ஆரோக்கியத்தொழிலில் ஒத்துழைப்பதற்கு இது ஒரு மார்க்கம்.

(3) பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகள்.—பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியமானது மிகவும் அதிருப்தியாக இருக்கிறது. அவர்களின் பெற்றோர்களுக்கு அவர்களின் ஆரோக்கியத்தின்மேல் நாட்டம் இல்லை. அவர்களின் படிப்பின் மேலும், சம்பாத்தியத்தின்மேலுந்தான் நாட்டம். உபாத்தியாயர்களுக்கோ, பரீக்ஷையில் எத்தனை நபர்கள் தேறினார்கள் என்பதன்மேல் நோக்கமேயொழிய, பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தைக்குறித்து அவர்களுக்குக் கவலையில்லை. பள்ளிக்கூடத்து சொந்தக்காரர்களுக்கோ வரும்படியின்பேரிலேயே ஞாபகம். பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு அதிக இடம் வேண்டுமே, அவர்கள் சௌகரியத்திற்காக வசதிகள் ஏற்படுத்தவேண்டுமே என்கிற அக்கரை இல்லை. உள்ள விஷயத்தை உள்ளபடி சொல்கிறேனேயல்லது நான் மிகைபடச் சொல்வதாக நினைக்கவேண்டாம். துரஸ்தில்லாத பழைய காலத்துக் கட்டிடங்களில் பள்ளிக்கூடங்களை வைத்திருப்பதும், பள்ளிக்கூடங்களில் நெருக்கடி அதிகமாக இருப்பதும், காற்றோட்டம், சூரிய வெளிச்சம் இல்லாமலிருப்பதும், ஜலம் போதுமானதல்லாததாயும், சுத்தமில்லாததாயுமிருப்பதும், விளையாட இடங்கள் இல்லாமலிருப்பதும், கக்கூசுகள் அசுத்தமாயிருப்பதும், இவை யாவும் இப்போதைய இந்தியப் பள்ளிக்கூடங்களின் குறைகள். இக்குறைகளினால் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியம் குன்றிப்போய் விடுகிறது.

வருடவாரி பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளை வைத்தியப் பரீக்ஷை செய்யப்படுகிறது. அது அரைகுறையாய்ச் செய்யப்பட்டபோதிலும், பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளிடம் கொடிய குறைகள் அநேகம் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன. அவையாவன: கெடுதலான பற்கள், கணமாந்தம், கண் ஒரு பக்கமாகப் பார்வை, வியாதிப்பட்ட டான்ஸில்கள், வாதரோகம், க்ஷயரோகம் முதலிய பெருத்த வியாதிகள். இக்குறைகள் யாவும் தடுக்கக்கூடியவை. பெற்றோர்கள் இவைகளுக்குத் தக்க சிகிச்சை செய்யவேண்டியது அவசியம். வீட்டில் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஆரோக்கியப் படிப்பு கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். ஆரோக்கியப் பத்திரிகைகள், துண்டுப் பிரசாரங்கள் முதலியவற்றைப் படிக்கும்படி வற்புறுத்தவேண்டும். இளம்பிராயம் முதற்கொண்டே அவர்களுக்கு நகர பரிபாலனக் கடமையும், சுகாதார ஞானமும் உண்டாகும்படிச் செய்யவேண்டும். ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்கு இது ஒரு பெருத்த உபகாரமாகும். அதனால் அவர்கள் தொழில் சுலபமாய் நடைபெறும்.

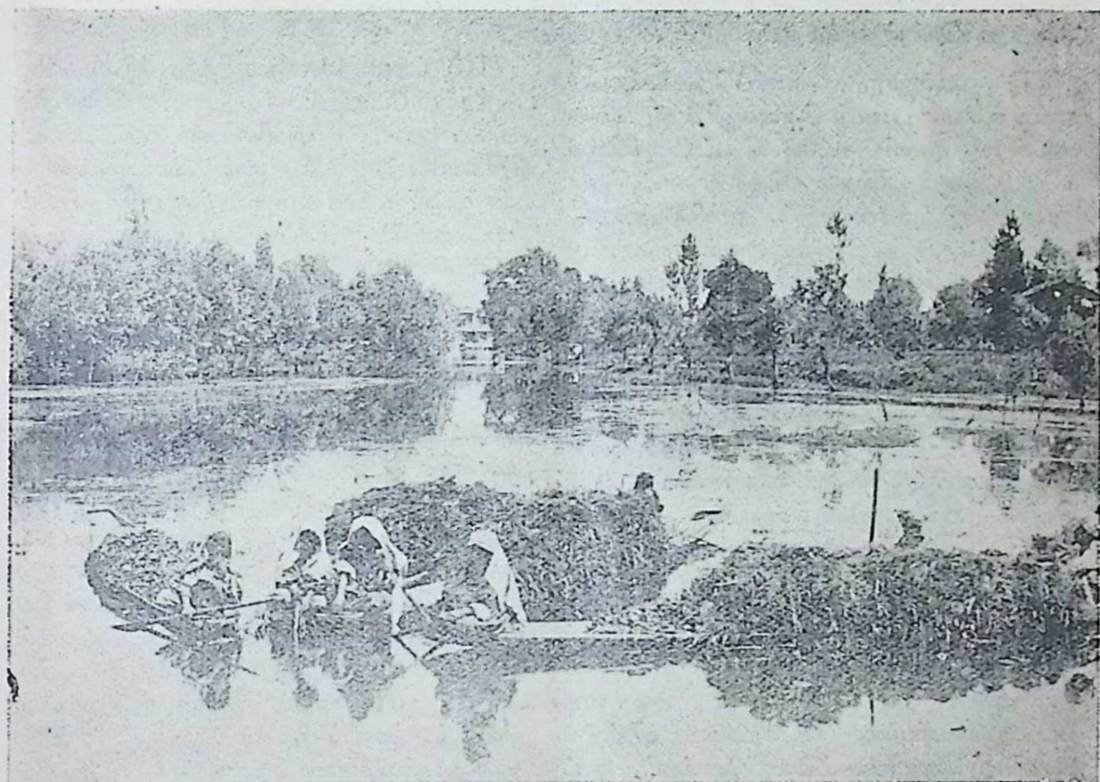
(4) குப்பை கூட்டலும், சுகாதாரமும்.—நகரவாசிகளுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் அநேக நகரபரிபாலனக்கடமைகளிலும், பொறுப்புக்களிலும், ஒரு விஷயம் நீங்கள் முக்கியமாய்க்கவனிக்கவேண்டியது யாதெனில், உங்கள் வீடுகளில் கூட்டும் குப்பைகளை, அதற்கென்று தெருக்களில் வைக்கப்பட்டிருக்கும்குப்பைத்தொட்டிகளில்கொண்டு கொட்டவேண்டும். அல்லது உங்கள் வீட்டு வாசலில் தகர டப்பா ஒன்றில்

குப்பையைக் கொட்டி வைத்து, உங்கள் தெருக்கள் வழியாய் குப்பை வண்டி வரும்போது அதில் கொண்டுபோய்க் கொட்டவேண்டியது, தெருக்கள் ஓரங்களில் குப்பையை ஒருபோதும் கொட்டக்கூடாது. ஏனெனில், ஒரு காற்றடித்தால் அது குப்பையை நாலாபக்கமும் சிதறச் செய்து, அதனால் வியாதியைப் பரவச் செய்யும். ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்கு மற்றொரு உபகாரம் செய்யலாம். அதாவது, குப்பையை குப்பைத் தொட்டியில் கொட்டும்போது, க்ளாஸ் துண்டுகள் முதலிய கனத்த வஸ்துக்களைக் கொட்டாமல் தீப்பற்றி எரியும்படியான வஸ்துக்களை மட்டும் கொட்டவேண்டும். ஏனெனில், அக்குப்பையை இன்ஸினரேடர் என்னும் இயந்திரத்தில் கார்பொரேஷனார் கொட்டி எரித்து விடுகிறார்கள். அதில் கொட்டு முன், இந்த கனத்த வஸ்துக்களை அவர்கள் குப்பையை விட்டுப் பிரிக்கவேண்டியிருக்கிறது. அதற்கென்று அநேக ஆள்களை நியமித்திருக்கிறார்கள். இதனால் அவர்களுக்குக் கஷ்டம் அதிகம். இது விஷயமாக நீங்கள் ஒத்துழைக்கும்பக்ஷத்தில் செலவு கம்மியாகும். அதனால் உங்கள் வரி குறையும்.

நாகலைக் குப்பைத்தொட்டியில் போடும் அசுத்தமான பழக்கத்தை ஒழிக்கவேண்டும். இதைவிட இன்னும் அதிகமான அசுத்தப்பழக்கம் ஒன்றுண்டு. அதாவது, தெரு ஓரங்களில் குழந்தைகளை மலம் கழிக்க உட்காரவைத்தல். அதுவுமன்றி, பெரியவர்கள்கூட, இரவில் மலபாதைக்கு உட்காருதல். இந்தப் பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும். தெருவில், பகலிலேயே மூத்திரம் பேய உட்காருதல், சென்னையில் ஒரு பெரிய துர்ப்பழக்கம். மகாத்மா காந்திஜி, நமது நகரத்திற்கு விஜயஞ் செய்தபோது இதைக் கண்டனம் செய்தனர். கார்ப்பொரேஷனார் தெருக்களில் அங்கங்கே மூத்திரம் பேய்வதற்காக கக்கூஸுகள் கட்டி வைத்திருக்கிறார்கள். அவைகளில் ஜலபாதையைக் கழிக்க வேண்டும். இந்தத் துறையில் உங்கள் ஒத்துழைப்பு அவசியம் வேண்டும். நமது நகரம் லக்ஷணமாயும், ஆரோக்கியமாயும் இருக்கவேண்டுமானால், இந்தப் பழக்கங்களை அடியோடு விட்டுவிட வேண்டும்.

(5) நெருக்கடி.—இது விஷயத்தில் உங்கள் கவனத்தை நீங்கள் செவ்வையாய்ச் செலுத்தவேண்டும். நெருக்கடியானது, புருஷர்கள், ஸ்திரீகள், குழந்தைகள் இவர்களின் நன்னடத்தை, மன ஆரோக்கியம், தேகாரோக்கியம் முதலிய யாவையும் பாதிக்கிறது. புருஷர்கள், ஸ்திரீகள், குழந்தைகள் யாவரும் ஒரே அறையில் மறைவிடமின்றி அடைபட்டிருப்பதனால் கேட்கக்கூடாத வார்த்தைகளையும், பார்க்கக்கூடாத விஷயங்களையும் சிறுவர்கள் கவனிக்க நேரிடுகிறது. அதனால் அவர்கள் நன்னடத்தைக்கு விரோதம் உண்டாகிறது. நெருக்கடி இருந்தால், அந்த வீடு சுத்தமாயும் லக்ஷணமாயும் இராது. வீடு சுத்தமாயில்லையேயென்றும், மறைவிடம் இல்லையேயென்றும் கவலை மனதில் குடிகொள்ளுகிறது. நெருக்கடியினால் சிடுசிடுப்பு உண்டாகிறது. கௌரவம் போய் விட்டதென்கிற வருத்தம் ஒரு பக்கம். இவை யாவும் மனோநிலையில் சம்பந்தப்பட்டவை. நெருக்கடியான வீடுகளில் க்ஷயரோகம் முதலிய வியாதிகள் பரவுவதற்கு வசதிகள் அநேகம். நெருக்கடியான வீடுகளில் கக்கூஸுகளை, அவை, ப்ளஷ் அவுட் கக்கூஸுகளாயிருந்தால் ஒழிய, சுத்தமாய் வைத்திருக்க முடியாது. ஜலமும் போதுமானதாகவிராது. ப்ளஷ் அவுட் கக்கூஸுகளை அலம்பிச் சுத்தம் செய்வதும் கஷ்டமாக முடியும். நல்ல காற்றோட்டமும், சூரிய வெளிச்சமும் இராது. பூச்சிகள் முதலியவற்றால் ஆபத்து நிச்சயம். இம்மாதிரி நிலையில் வாழும் வாழ்வு வாழ்வாகாது. நெருக்கடியானது ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்கு எங்கும் ஒரு பெருத்த பிரச்னை. சென்னையில் அதிலும் அதிகம். நெருக்கடியை ஒழிக்க ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுடன் எவ்வாறு நீங்கள் ஒத்துழைக்க முடியும்? அதாவது, நோய் விகிதத்தையும், மரண விகிதத்தையும் அதிகப்படவொட்டாமல் எவ்வாறு குறைக்க முடியும்? வீட்டுச் சொந்தக்காரர்களுக்கு இங்கு ஒரு வார்த்தை சொல்லுகிறேன். உங்கள் வீடுகளில்

குடியிருப்பவர்கள் விஷயத்தில் கொஞ்சம் இரக்கம் வையுங்கள். குடித்தனம் வைப்பதற்காக வீடு கட்டும்போது பணமே பெரிதாக நினைக்கவேண்டாம். இடத்திற்குத் தக்கபடி குடித்தனத்திற்கு ஏற்பாடு செய்யுங்கள். குடித்தனக்காரருக்கு எவ்வளவு சௌகரியங்கள் செய்யலாமோ, அவ்வளவும் செய்யுங்கள். அதனால் அவர்கள் நன்மதிப்புக்கு நீங்கள் பாத்திரராவீர்கள். குடித்தனக்காரர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை. உங்கள் வியாபார ஸ்தலங்களுக்கு அருகாமையிலேயே வசிக்கவேண்டும் என்கிற ஆசை உங்களுக்குண்டு. சிக்கன விஷயமாகவும், சௌகரிய விஷயமாயும் கொஞ்சம் தூரத்தில் போய் வசிக்க இஷ்டப்படுகிறதில்லை. ஆனால், நெருக்கடியான வீட்டில் வசிப்பது பொய்ச் சிக்கனம். இது டாக்டர் கூலியையும், யமன் கணக்கையும் பார்த்தால் ஏற்படும். கார்ப்பொரேஷனர் சென்னையின் சுற்றுப்புறங்களில் காலி நிலங்களை வாங்கி, வீடு கட்டுவதற்காக ஒதுக்கிவைத்திருக்கிறார்கள். சுற்றுப்புறங்களில் போய் வசித்து சென்னையில் நெருக்கடியை ஒழிப்பது உங்கள் கடமையாகும். இது விஷயத்தில் நீங்கள் உங்கள் மனதார ஒத்துழைக்கவேண்டியது அவசியம்.



டால் கால்வாயின் காக்ஷி.

இதன் மூலமாய் படகுகள் நிறையக் காய்கறிகள் கொண்டுவரப்படுகின்றன.

நாட்டுப்புறங்களிலிருந்து வரும் காய் கறிகளையும், கீரைகளையும் எப்போதும் வாங்குங்கள்.

(6) ஆகாரக் கலப்பு.—இது உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப்பற்றிய ஒரு முக்கியமான விஷயம். இதிலும் நீங்கள் கார்ப்பொரேஷனருடன் ஒத்துழைக்கவேண்டியது அவசியம். ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் கொஞ்சம் விலை தூக்காயிருந்தாலுங்கூட, நல்லதாயிருப்பதையே வாங்கவேண்டும். விற்கிறவர்களிடம் இருந்து நல்ல சாமான்

களையே கேளுங்கள். கலப்பட சாமான்கள் கொடுத்தால் உடனே ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்குத் தெரிவியுங்கள். ஆகாரப் பதார்த்தக் கலப்பைத் தவிர்க்க சில நபர்களை கார்ப்பொரேஷனர் நியமித்திருக்கிறார்கள். அவர்களே எல்லாவற்றையும் கவனிக்க முடியாது, நபர்கள் போதாது. கலப்பட வஸ்துக்களையும் அழுகிப்போன வஸ்துக்களையும் உண்டால் சீதபேதி, காலரா முதலியன காணும் என்பதை மட்டும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

(7) ஜலாதாரம்.—கார்ப்பொரேஷனர் எவ்வளவோ பணம் செலவழித்து, நல்ல குடிக்கும் ஜலம் சப்ளை செய்திருக்கிறார்கள். அதை நீங்கள் சிக்கனமாய் உபயோகப்படுத்தவேண்டும். துர்விநியோகப் படுத்தக்கூடாது. அந்த ஜலம் சாதாரணமாய் சுத்தமானதா யிருக்கபோதிலும், குடிப்பதற்கு லாயக்கல்ல. எனெனில், வடிக்கட்டும் ஏற்பாடுகள் இன்னும் பூர்த்தியாகவில்லை. ஆனதுபற்றி, அந்த ஜலத்தைக் கொதிக்க வைத்து ஆற்றிக் குடிக்க வேண்டும். அதனால் இப்போது நகரத்தில் வியாபித்திருக்கும் காலராவைப் பரவவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

(8) நோய்களை அறிக்கை செய்தல்.—உங்கள் வீட்டிலாவது, வீட்டிற்கருகாமையிலாவது தொத்து வியாதி இருந்தால், உடனே அது விஷயத்தைப்பற்றி, ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்கு அறிக்கை செய்யவேண்டும். அண்டை வீட்டுக்காரர்கள் கோபித்துக்கொள்வார்களெனப் பயந்தோ, அல்லது உங்கள் வீட்டில் ஒதுக்கிவைத்தல், ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்புதல், விஷங்கொல்லி மருந்தால் சுத்தம் செய்தல் முதலிய சுகாதார முறைகளுக்குப் பயந்தோ அதை ஒளித்துவைக்கக் கூடாது. உங்கள் ஒத்துழைப்பு இதைத் தவிர வேறு எந்த விஷயத்திலும் அவ்வளவு சிலாக்கியமானதல்ல. ஒவ்வொரு வீட்டிலுள்ள புருஷனே ஸ்திரீயோ அங்கு கண்டிருக்கும் தொத்து வியாதியை உடனே ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்குத் தெரிவிக்கும்பக்ஷத்தில், தொத்து வியாதி அத்துமீறிப் பரவாது.

(9) மரணம் ரிஜிஸ்தர் செய்தல்.—முனிஸிபல் சட்டப்படி உங்கள் வீடுகளில் சாவு நேர்ந்தால், ஜனனத்தை ரிஜிஸ்தர் செய்வதுபோல் மரணத்தையும் ரிஜிஸ்தர் செய்யவேண்டும்: சென்னையில் மரண ரிஜிஸ்தர்கள் சரியானவை என்றே கூற வேண்டும், எனெனில், அதில் தவறுதல்கள் இருந்தால் அவற்றைக் கண்டு பிடிப்பது வெகு சுலபம். தவறினவர்கள் தண்டனைக்குட்படும்படி நேரிடும்.

(10) மரணத்தைக்குறித்து நற்சாக்ஷிப் பத்திரம் பெறுதல்.—இது சென்னையில் தற்போதுள்ள முனிஸிபல் சட்டப்படி விதிக்கப்பட்ட பொதுக் கடமைகளில் ஒன்றல்ல. மரணத்தை ரிஜிஸ்தர் செய்யப் போகையில் "மாண்டவர் எந்த வியாதியால் மாண்டார்?" என்று ஆபீஸர் உங்களை ஒரு கேள்வி கேட்கிறார். அதற்குப் பதில் சொல்ல முடியாது. எனெனில், உங்களுக்குத் தெரியாது. செத்தவருக்கு எந்த டாக்டர் வைத்தியம் செய்தாரோ, அந்த டாக்டருக்குத்தான் அது தெரியும். ஆகையினால், நீங்கள் அந்தக் கேள்விக்கு ஏதோ 'ஜுரம், பேதி' என்று பதில் சொல்லிவிடுகிறீர்கள். ஜுரத்தில் எத்தனையோவித ஜுரம் உண்டு. எந்த ஜுரம் என்று தெரியாதவர்களாய் ஆரோக்கிய அதிகாரிகள் தவிக்கிறார்கள். அதனால் இந்த காலத்தில் இந்த வியாதி அதிகமாகப் பரவியிருக்கிறதென்று அவர்களுக்குக் கண்டுபிடிக்க முடிகிறதில்லை. ஆனதுபற்றி, கடைசியாக எந்த டாக்டர் பார்த்தாரோ, அவரிடமிருந்து ஒரு சர்டிபிகேட் வாங்கவேண்டியதவசியம். இந்த ஸர்டிபிகேட்டை ரிஜிஸ்தர் செய்யும் ஆபீஸில் காண்பித்தால் அந்த உத்தியோகஸ்தர் தெரிந்துகொள்வார். தகவல் சரியாய் ஏற்படும். ஆனல், இது விஷயத்தில் டாக்டர்களும் ஒத்துழைக்கவேண்டும். அவர்களும் பொதுஜன ஆரோக்கிய நன்மையின்பொருட்டு, இலவசமாய் இந்த ஸர்டிபிகேட் கொடுக்கவேண்டும். இது விஷயமாய் நீங்கள் சுதாவாக மனதார ஒத்துழைப்பது மிகவும் சிலாகிக்கத் தக்கது.

எனது பிரசங்கம் இப்போது முடிவுக்கு வந்துவிட்டது. எந்தெந்த விஷயங்களில் நீங்கள் ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுடன் ஒத்துழைக்கலாமென்பதை இங்கு எடுத்துக்காட்டியிருக்கிறேன். உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தையும் சுகத்தையும் அபிவிருத்தி செய்வதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் என்னவென்பதையும் எடுத்துக்காட்டியிருக்கிறேன். ஆனாலும், முடிப்பதற்குமுன் ஒருவிஷயம் முக்கியமாய்ச் சொல்லவேண்டி யிருக்கிறது. ஹெல்த் ஆபீஸரை நீங்கள் எப்போதும் உங்கள் சிநேகிதராகக் கருதவேண்டுமேயொழிய, விரோதியாக எண்ணக்கூடாது. அவர் உங்களை என்னசெய்யச் சொல்லுகிறாரோ, அவை யாவும் உங்களுடைய க்ஷேமத்தின்பொருட்டே. அவரைத் திரஸ்கரிக்கவாவது, அவர் உத்திரவை மீறி நடக்கவாவது கூடாது. ஒரு கக்கூஸை தூரஸ்து செய்யவேண்டுமென்றோ, வீட்டை வெள்ளையடிக்க வேண்டுமென்றோ, சாக்கடைக்கால் ஒன்று கட்டவேண்டுமென்றோ, அல்லது மாட்டுத்தொழுவத்தை ரிபேர் செய்யவேண்டுமென்றோ உங்களுக்கு அவர் சட்டப்படி நோடீஸ் கொடுத்தால், அதை உடனே செய்து விடுங்கள். அதைத்தவிர்த்து, அந்நோட்டீஸை எடுத்துக்கொண்டுபோய் உங்களுக்கு சிநேகிதர்களாகிய கவுன்ஸிலர்கள் யாராகிலும் இருந்தால், அவர்களுக்குக் காண்பித்து, அதை ரத்து செய்ய அவர் மூலமாய் சிபார்சு கொண்டுபோகக்கூடாது. அவ்வாறு செய்தால் உங்களுக்கே திங்கு நேரிடும். உங்கள் க்ஷேமத்திற்கு நீங்களே ஜவாப்தாரி".

இந்தியாவில் க்ஷயரோகப் பிரச்சனை

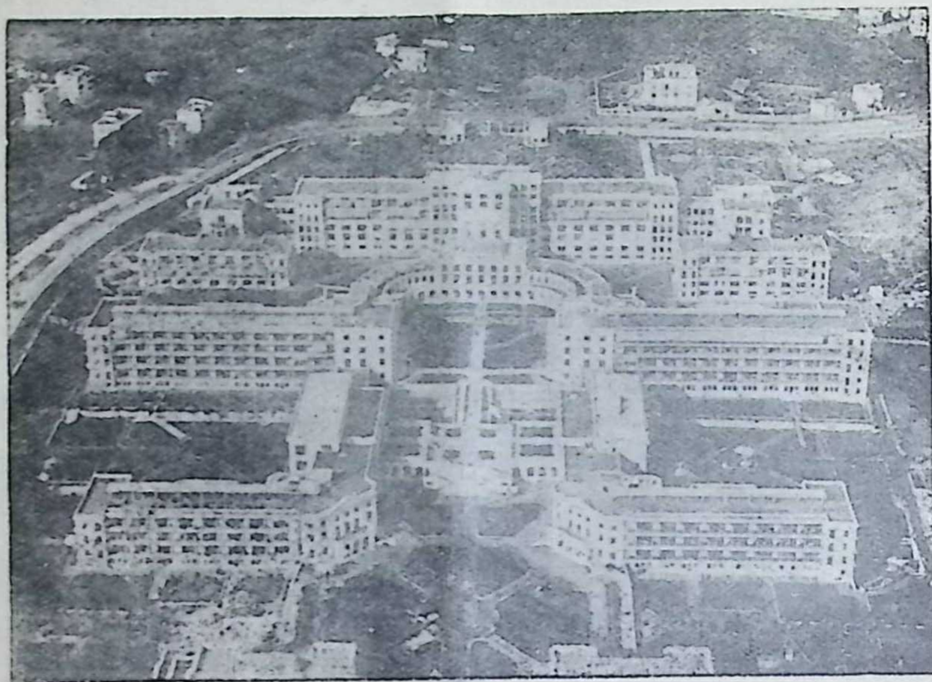
டாக்டர் ஆர். எ. ஜான்ஸன், எம்.பி., பி.ஸி.எச்., டி.பி.எச்.,
கோல்டன் ராக், திருச்சினாப்பள்ளி.

க்ஷயரோகத்திற்கு "மஹா வெள்ளைக் கொள்ளை நோய்" என்று பெயர். இது மானிடர்களுக்குச் செய்யும் தீங்கைப் பார்த்தால், இப்பெயர் இதற்கு நன்கு பொருந்தும் என்றே தோன்றுகிறது. ஒவ்வொரு தேசத்திலும் இந்த வியாதியின் பெயரைச் சொன்னால் ஜனங்கள் நடுநடுங்குகிறார்கள். இது நியாயமே. வியாதிகளுக்குள், இது மானிடர்க்கு மகத்தான வைரி. யுத்தத்திற்கு அடுத்தபடி மானிட தேகத்திற்கு மிக்க தீங்கை விளைவிக்கக்கூடியது இந்த வியாதிதான். வருஷந்தோறும் கோடிக்கணக்கானவர்கள் இதனால் மரணமடைகிறார்கள். இன்னும் அநேக கோடி ஜனங்கள் இந்த வியாதியால் தேகம் மெலிந்து உழைக்கச் சக்தியற்றவர்களாகிவிடுகிறார்கள். அநேக குடும்பங்கள் ஏழ்மைத்தனத்திலும் துன்பத்திலும் முழுகிப்போகின்றன. இந்த கோரமான வியாதியை எதிர்க்க பொதுப் பணம் கணக்கின்றி செலவழிக்கப்படுகிறது. பூலோகத்தில் பிறக்கும் 7 அல்லது 8 நபர்களில் ஒருவரை இந்த வியாதி கொள்ளைகொண்டு போகிறது.

காலரா அல்லது நியூமோனியா வியாதியைப்போல் க்ஷயரோகம் விரைவில் கொன்றுவிடுகிறதில்லை. அது நோயாளியைச் சாகடிப்பதற்குமுன் வருஷக்கணக்காய் வருந்தச் செய்து, பலஹீனப்படுத்தி விடுகிறது. எல்லா வியாதிகளிலும் இது எங்கும் பரவியுள்ளது; மிகவும் கபடமானது; இதை ஒழிப்பது கடினம். இந்த வியாதியில்லாத தேசம் ஒரு தேசமாகிலும் கிடையாது. ஆனால், சில தேசங்களில் மட்டாயும், சில தேசங்களில் அதிகமாயும் இருக்கிறது. இதுதான் வித்தியாஸம். காலரா, மலேரியா வியாதிகளைப்போல சில இடங்களிலோ, சில சீதோஷ்ணங்களிலோ, அல்லது சில காலங்களிலோ தோன்றக்கூடியதல்ல இது எல்லா இடங்களிலும், எப்போதும் எங்கும் பரவி இருக்கும்படியான விரோதி. இது குழந்தைகளையும் சிறுவர்களையும் பீடிக்கக்கூடிய வியாதியாயிருந்தபோதி

னும், எந்த வயதினரையும் தாக்கும். மனிதனைமட்டுமன்று. அநேக ஜெந்துக்களையும் இது பிடிக்கும்.

மாணத்தையும் உண்டுபண்ணும். தூசுப்பொடி
காற்று மூலமாய்க் கொண்டுபோகப்படும். வி
கண்டாலும் இருக்கிறது. ஆனால், அது மூ
தக்க நில
டும். மான
தான் நில
நிலம் அ
தக்கதா இ
என்பது
நபரின்
யையும் ப
கங்களையும்
திநிற்கு
மான
டும், வ
புகளோடு
ஒரு ஆ
மான ம
ளிக்காற்றி
வந்து, ந



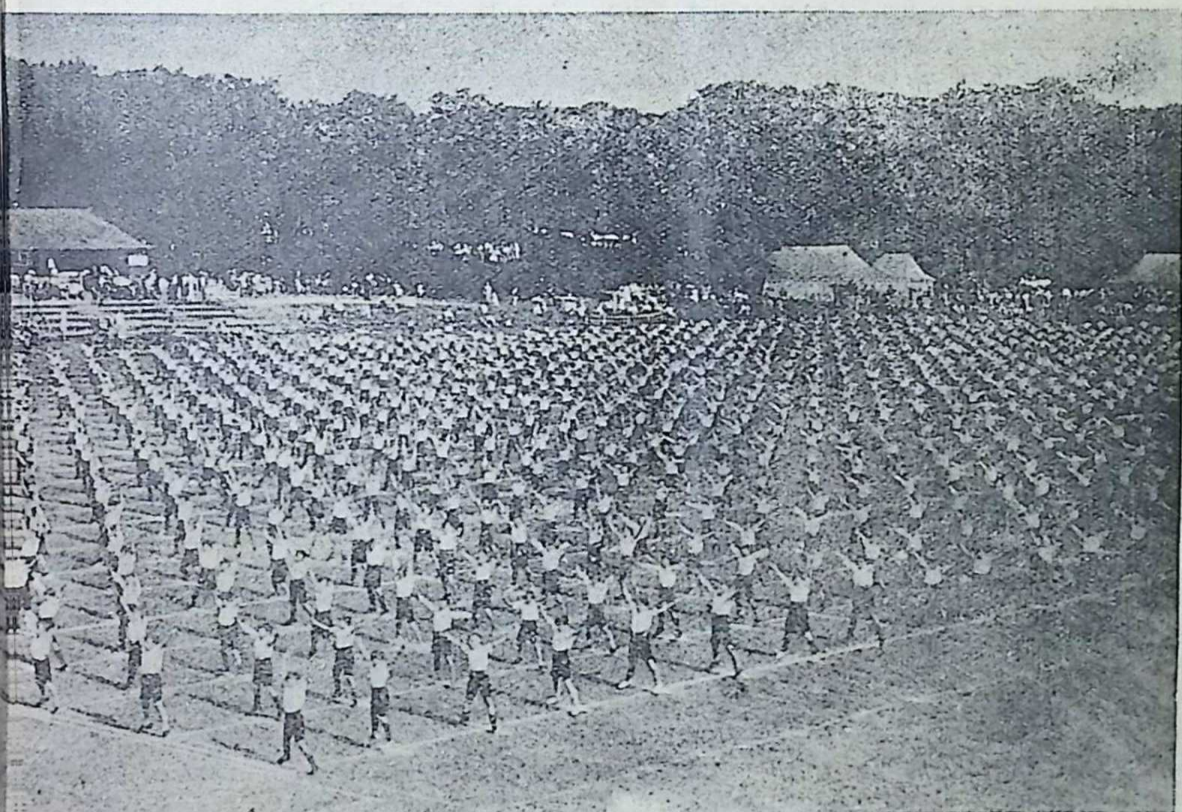
ஸிஞோரா மசோலினி என்பவர், ரோமாபுரியில் பெனிடோ மசோலினி என்கிற ஆரோக்கிய ஆஸ்ரமம் ஒன்று கட்டி அதைத் திறந்தார். இந்த அழகான ஆஸ்ரமத்தை ஆகாயமார்க்கமாய்க் காணும் காக்ஷி.

க்ஷயரோகத்தைப்பற்றி நாம் யோசிக்கும்போது, இரண்டு முக்கியமான விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். அதாவது, விஷக்கிருமியும், மானிடதேகமும். இவைகளை 'விதை' என்றும், 'நிலம்' என்றும் விவரித்துச் சொல்லலாம். க்ஷயரோகமானது ஒரு விஷக்கிருமியால் உண்டாவது. இதன் குணங்கள் சாஸ்திரோக்தமாய்க் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. க்ஷயரோக வியாதியஸ்தர்களின் தேகங்களில் இந்த வியாதிக்கிருமி இருந்துவருகிறது. கணக்கற்ற இக்கிருமிகள், நோயாளியின் கோழையிலும், மற்றக் கழிவிடைகளிலும் வெளிவருகின்றன. சூரிய வெளிச்சத்தினாலும், சுத்த காற்றினாலும் சில மணி நேரங்களில் அவை இறந்துவிட்டபோதிலும், இருட்டானதும் அசுத்தமானதுமான இடங்களில் மாதக்கணக்கில் ஜீவித்திருந்து, வியாதியையும் ரத்தைச்சாப்பிட்டுக்கொண்டு வரும்பக்ஷத்தில் அந்த விஷக்கிருமியை எதிர்ப்பதற்கு சக்தியுள்ளவனாயிருப்பான்.

பலஹீனமுள்ளவனும், போஷணையற்ற ஆகாரம் உண்பவனும், எப்போதும் உட்கார்ந்து வேலை செய்துகொண்டிருக்கும் மனிதன் இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டு அநேகருக்கு இந்த வியாதியைத் தொத்த வைப்பதற்கு ஹேதுவாயிருப்பான். விதையை அறவொழிப்பதென்றால் கடினமான விஷயம். சுகாதார முறைகளை அனுசரித்தால் அனுகூலம் ஏற்படும். நிலத்தை விதைக்குத் தகுதியற்றதாகச் செய்யும்பக்ஷத்தில் இன்னும் அனுகூலம் உண்டு. நமது முயற்சிகள் யாவையும் இது வழியில் செலுத்தவேண்டும். இளமைப்பருவத்தில் உள்ள ஒருவனை ஆரோக்கியமுள்ளவனாக நாம் செய்வதற்கு என்னென்ன ஏற்பாடுகள்

செய்கிறேயோ, அவை யாவும் க்ஷய ரோகத்தை எதிர்ப்பதற்கு ஏற்ற ஆயுத மாகும். திறந்த வெளிக்காற்றில் உலாவி வருதல், ஆரோக்கியமுள்ள விளையாட்டு கள், போஷணையுள்ள ஆகாரம், சரியான தேக நிலை, சுத்தம், சுகாதாரமான பழக்க வழக்கங்கள் இவையாவும் படையெடுத்து வரும் விரோதியைத் தடுப்பதற்கேற்ற காப்புக்களாகும்.

'க்ஷய ரோகம் சொஸ்தமாகக்கூடிய வியாதியா?' என்னும் ஓர் கேள்வி சில சமயங்களில் கேட்கப்படுகிறது. அதற்கு நாம் 'ஆம்' என்று பதிலுரைப்போம். ஆனால், நாம் சொல்லுகிறபடி செய்தால் தான் சொஸ்தமாகும். இதற்கு வேண்டிய அநேகவித சிகிச்சைகளைச் செய்யும் பொருட்டு, மிக்க காலமும் உழைப்பும் விரயமாயிருக்கின்றன. ஆரோக்கிய ஆஸ்ர மங்களும், இதற்கென்று தனிமையான ஆஸ்பத்திரிகளும், வைத்திய சாலைகளும் கட்ட பொதுப்பணம் எவ்வளவோ செல வழிந்திருக்கிறது. ஒரு க்ஷயரோகிக்குச் சிகிச்சை செய்வதானால், வெகுநாட்செல்லும்: மகா கஷ்டம். மலேரியா விஷக் கிருமியை கொயினா கொல்வதுபோல் காசநோய் விஷக்கிருமியைக் கொல்ல ஏற்ற மருந்தொன்றுமில்லை. அநேக கேசுகளில் ஜாக்கிரதையாய் நீடித்து, சிகிச்சை செய்தால் வியாதியை ஏறவொட்டாமல் தடுக்கலாம். சில கேசுகளில் நோயாளி சொஸ்தமாகி, தன் தொழிலை முன்போலவே மறுபடியும் செய்துகொண்டு வரலாம். ஆனால், அநேக கேசுகளில் காயமாய் சொஸ்தமாகாது. முன்போல அவ்வளவு சுறுசுறுப்பாயும் வேலை செய்ய முடியாது. அப்படி பூரணமாய் சொஸ்தப் படுத்தினாலுங்கூட, நோய் ஒருவனைவிட்டு நீங்கி, அவனுடன் சம்பந்தப்பட்டவர் களுக்கு அது தொத்துவதற்கான ஹேதுக்கள் கர்மியாயிருக்கும்படிச் செய்வதே



ரிய வெளிச்சத்தில் கொண்டாட்டம். லீட்ஸ் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகள் செய்யும் குஸ்தி
சூரிய வெளிச்சமானது க்ஷயரோகத்தை வரவொட்டாமல் தடுக்கும்.

யொழிய வேறல்ல. ஆனல், எதனல் அவனுக்கு இந்த வியாதி வந்ததோ, அது சம்பந்தமான ஜனசமூக நிலைமைகளை நாம் சரிப்படுத்த வேண்டியிருக்கிறது. இந்த ஜனசமூக நிலைமைகளினல் கோடிக்கணக்கான நபர்கள் ஆபத்திற்கு உட்பட்டிருக்கிறர்கள். க்ஷயரோகத்தில் சொஸ்தம் செய்வதைக்காட்டிலும் தடைமுறைகளை அநுசரிப்பதே மேல்.

க்ஷயரோகம் பரம்பரையையொட்டிய வியாதியா ?' என்று கேட்கலாம். அது சில குடும்பங்களில் வருவது வாஸ்தவமே. ஆனல், அது சுற்றுப்புறத்தையொட்டியதேயொழிய, பரம்பரையை யொட்டியதன்று. க்ஷயரோகத்தால் வருந்தும் பெற்றேர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் க்ஷயரோகத்துடன் பிறக்கிறதில்லை. அந்த வியாதி வருவதற்கு அவர்கள் தேகத்தில் யாதொரு ஹேதுவுமில்லை. நோய்ப்பட்ட தம் பெற்றேர்களிடம் கூடவேயிருந்து வாழ்ந்து, சுகாதாரமற்ற நிலைமைகளில் இருந்து வருவதால், அவர்களுக்கு இந்த வியாதி பிடிக்கிறது. பெற்றேர்களைவிட்டு அவர்களைப் பிரித்து, ஆரோக்கியமான சுற்றுப்புறங்களில் வசித்து வரச்செய்தால், இந்த வியாதி வராமல் அவர்கள் தப்பித்துக்கொள்ளலாம்.

இந்தியாவில் க்ஷயரோகத்தைப்பற்றிய முக்கிய அம்சங்கள் என்ன? பூலோகத்தில் ஒவ்வொரு தேசத்திலும் க்ஷயரோகப் பிரச்சனை இருந்துகொண்டிருக்கிறது. இந்தியா அதற்கு விலக்கன்று. ஐரோப்பாவிலும் அமெரிக்காவிலும் இன்னும் பூலோகத்தில் மற்றெல்லாப் பாகங்களிலும் சென்ற சில பத்தாண்டுகளாக க்ஷயரோகத்தை எதிர்க்க ஒழுங்கான ஏற்பாடுகள் நடந்து வருகின்றன. இந்த தேசங்களிலெல்லாம்க்ஷயரோகத்தினல் நேரிடும் மரணமும் குறைந்து வருகின்றது. இது ஒரு பாகம், ஜனங்கள் அடைந்திருக்கும் பாதுகாப்பினலும், ஒரு பாகம் பொது ஆரோக்கிய அதிகாரிகள் செய்யும் ஒழுங்கான முயற்சிகளாலும், மிகுந்த பாகம் வீடு, சுகாதாரம், சுகமான வாழ்வு இவைகளினலும் உண்டாயிருக்கிறது. ஐரோப்பாவில் யுத்தம் ஆரம்பித்தவுடனே இதற்குத்தடங்கல் ஏற்பட்டு, அதனல் கெடுதல் நேரிட்டது. அது யுத்தத்தில் சம்பந்தப்பட்ட ஜனங்களுக்கு துன்பமும், வறுமையால் பட்டினியும் கொண்டுவந்து விட்டது.

துன்பமும் பட்டினியும் க்ஷயரோகத்தின் பக்கம் சேர்ந்து சண்டை செய்கின்றன. யுத்தத்தினல் கொஞ்சம் தடங்கல் ஏற்பட்டபோதிலும், மேனட்டார் க்ஷயரோகத்துடன் மும்மரமாய் சண்டை செய்து ஜெயம்பெற்றனர். இது சுகாதார சாஸ்திரத்தினல் உண்டான ஜெயம். இந்த ஜெயத்தில் இந்தியாவிற்கு யாதொரு பங்குமில்லை. இந்தியாவில் வருஷவாரி க்ஷயரோகத்தால் 6 லக்ஷம் நபர்கள் மரணமடைகின்றனர். இதை இன்னும் தெளிய உரைக்கவேண்டுமானல், வருஷவாரி இந்த வியாதியால் சென்னை நகரத்திலுள்ள ஜனங்கள் முழுதிலும் மாள்கின்றனர். இந்த யமன் அறுக்கும் அறுவடையோடுகூட, சொல்லொணுத் துன்பமும், உபாதையும், யமனுக்கு இரையாகக் காத்துக்கொண்டிருக்கும் லக்ஷக்கணக்கான நபர்களால் நேரிடும் சிக்கனத்துறையில் நஷ்டமும் இதில் சேர்க்க வேண்டும். பொதுஜன ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பார்க்கப்போனல், மிகவும் முக்கியமான விஷயம் ஒன்றுண்டு. அதாவது, இந்தியாவில் க்ஷயரோகம் அதிகரித்துக்கொண்டேதான் வருகிறது. அதாவது, சென்ற 50 வருஷ காலமாக மேனடுகளில் ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றம் இந்தியாவில் இன்னும் ஆரம்பமே ஆகவில்லை.

அநேக விஷயங்களில் க்ஷயரோகத்துடன் போர் தொடுப்பதில், இந்தியாவிற்கு அநேக அனுகூலங்கள் உண்டு. அபரிமிதமான சூரிய வெளிச்சம் நமது தேசத்தில் உண்டு. ஜனங்களில் பெரும்பான்மையோர், திறந்த வெளிக்காற்றில் விவசாயத்தொழிலில் ஈடுபட்டிருக்கின்றனர். ஆனல், பிரதிகூலங்கள் அநேகம் உண்டு. இவை க்ஷயரோகக்கிருமிக்கு ஒத்தாசையா யிருக்கின்றன. அவையாவன: ஏழ்மைத்தனம், மூடத்தனம், போஷணைக்குறைவு ஆகிய இவைகள் பொதுஜனங்களிடம் குடிகொண்டிருத்

தல், கெடுதலான வீடு, சுகாதாரக் குறைவு, பர்டா பழக்கம் இவை சில வகுப்பாரிடம் காணப்படுதல், பால்ய விவாகம், தொழிலாளிகள் கெடுதலான நிலைமைகளில் பட்டணங்களில் வந்து வசித்தல் ஆகிய இவைகளே. க்ஷயரோ கக்கிருமி திறந்த வெளிகளில் உஷ்ணப் பிரதேசத்து சூரிய வெளிச்சத்தில் நாச மடையும். ஆனால், குடியானவர்களின் குடிசையிலும், சேரிகளின் குடிசையிலும் உள்ள இருட்டானதும், அசுத்தமானது மான மூலை முடுக்குகளில் அதற்கு மிகப் பிரியம். அங்கே அது நன்றாய் விருத்தி யாகும்.

க்ஷயரோகத்தைப்பற்றி, பொது ஜனங் களுக்கு யோசனைசொல்லவேண்டுமானல் அது ஒரு சிக்கலான விஷயம். ஆனால், மற்ற தேசங்களின் அனுபவத்தினால் நாம் பலனடையலாம். இந்தப் பிரச்சனையில் சம்பந்தப்பட்ட ஜனங்கள் யாவருக்கும் ஒரு சுருக்கமான யோசனை சொல்ல வேண்டுமென்றுகேட்டால், அரசர் முதல் தாழ்ந்த பிரஜை வரையில் ஒவ்வொருவ ருக்கும் யோசனை சொல்லலாம். க்ஷய ரோகத்தால் வருந்தும் அதிர்ஷ்டஹீன னாகிய நோயாளிக்கு நான் சொல்வது யாதெனில், பொது ஆரோக்கிய அதி காரிகளிடம் உடனே கலந்து ஆலோசி. அவர்களுடைய கட்டளைகளின்படி நட. இதன் மத்தியில், பொது இடங்களில் எச்சில் துப்பாதே!" ஆரோக்கியமாயுள்ள ஜனங்களுக்கு முக்கியமாய் நமது சிறுவர் சிறுமியர்களுக்கு நான் சொல்வதாவது: "பகவான் அளித்த சுத்த காற்றையும் சூரிய வெளிச்சத்தையும் அனுபவி. உங் கள் நுரையீரல்களில் காற்று நுழையும் படிச் செய். உங்கள் தேகங்களுக்கு வியாயாமம் கொடு. குனிந்து நடக்காதே. அதிக்கிரமித்து ஒரு காரியமும் செய் யாதே! போஷணையுள்ள ஆகாரத்தை உண். நிரம்பப் பசும்பால் சேர்த்துக் கொள்". உபாத்தியாயர்கள், ப்ரொ பெஸர்கள், பெற்றோர்கள் இவர்களுக்கு நான் சொல்வதாவது: "நீங்கள் க்ஷேம மாயிருக்கவேண்டுமானல், நான் சொல் லிய புத்திமதிப்படி நடக்க அவர்களை வற்புறுத்துங்கள்". ஊர் அதிகாரிகளுக் கும், தர்ம சிந்தனையுள்ளவர்களுக்கும் நான் சொல்வது யாதெனில், "பொது ஜனங்களின் நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்யுங்கள்; அவர்களுக்குத் தக்க கூலி கொடுங்கள்; குடியிருக்க நல்ல சுகாதார மான வீடு கட்டிக்கொடுங்கள்; போஷணை யுள்ள ஆகாரம் வாங்கிப் புசிப்பதற்குப் பொருளுதவி செய்யுங்கள்; அவர்கள் தேகத்திற்குள் காற்று புகும்படி உலாவி வர ஓய்வு கொடுங்கள்". கடைசியாக நம்மை ஆளும் ராஜாக்களுக்கு நான் விநய மாய்ச் செய்துகொள்ளும் விண்ணப்பம் யாதெனில், "யுத்தத்திற்குப் போகாதீர் கள்; யுத்தத்தில் ஒருவரும் ஜெயிக்கிற தில்லை. காசநோய்க் கிருமிக்கும், அதன் அநேகசகாக்களுக்குந்தான்ஜெயம். உமது பிரஜைகளுக்கு சமாதானமும், க்ஷேம மும், நிர்ப்பயமான வாழ்வும் கொடுங்கள். இவைதாம் க்ஷயரோகத்தின் வைரிகள். ஆயுதங்களுக்காக கோடிக்கணக்காய்ச் செலவழிப்பதில், சில ஆயிரம் படிப்பிற் கும் சுகாதாரத்திற்கும் செலவழியுங்கள்; அதனால் நல்ல பிரதிபலன் உண்டு".

யாவரும் கேட்காமல் நானாகவே சொல்லிய இந்த யோசனைகளால் என்ன ஏற்படுகிறதென்றால், இந்த க்ஷய ரோகப் பிரச்சனையானது எல்லாருக்கும் சம்பந்தப்பட்டது என்பதே. க்ஷயரோ கத்தை ஜனசமூக வியாதி என்று சொல் லப்படுகிறது. அது நியாயமே. அதன் விருத்தி, ஒரு வகுப்பாரின் ஜனசமூக சிக்கன நிலைமைகளைப் பொருந்தி நிற்கும். இந்த ஜனசமூக சிக்கன நிலைமைகளை அபிவிருத்தி செய்வதில், அந்த வகுப்பில் சேர்ந்த ஒவ்வொரு அங்கத்தினரும் முயற்சி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அது எவ்வளவு சிறந்ததாயிருந்தபோதி லும், இந்த வியாதிக்கு விசித்திரமான புதிய சிகிச்சை கண்டுபிடித்தால் மட்டும் போதாது. நமது கையிலுள்ள ஆயுதங் களை ஒழுங்காய் உபயோகிப்பதே இதில் முக்கியமான விஷயம். க்ஷயரோகத் துடன் போராடுவதில் நமது சைன்னியம் செவ்வையாய்த் தேர்ச்சியடைந்திருக்க வேண்டும். டாக்டர்கள், நர்ஸுகள், ஆரோக்கியப் பார்வையிடுவோர்கள், ஆராய்ச்சி வேலை செய்வோர்கள், ராஜ்

ஜிய பரிபாலனம் செய்பவர்கள், உபாத்தியாயர்கள், பெற்றோர்கள், பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகள்—இவர்கள் யாவரும் தம் தம் தொழில்களில் தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். எதிரியின் ஒவ்வொரு தொழிலேயும் எதிர்க்கத்தக்க ஆயுதங்களை வைத்திருக்கவேண்டும். தரையில் எச்சில் உமிழும் க்ஷயரோகியை விரோதி என்றே கருதவேண்டும். ஆனால், எந்த ராஜ்ஜியாதிபதி நமது தேசத்தை பூலோக யுத்தத்தில் அமிழ்த்துகிறானோ, அவன் பெருத்த விரோதி. க்ஷயரோகக் கிருமிக்கு ஒத்தாசையாயுள்ள ஒவ்வொன்றையும் பச்சாத்தாபமின்றி எதிர்த்தால் தான் இந்த மஹா வெள்ளைக் கொள்ளை நோயுடன் எதிர்த்து ஜெயிக்கலாம்.

ஆகாரமும், ஆரோக்கியமும்

டாக்டர் வி. எம். கைகினி, பி.ஏ., எப்.ஆர்.ஸி.எஸ்., (எடின்).,
ஹானரெரி ஸர்ஜன், கிங் எட்வர்ட் மெமோரியல் ஆஸ்பத்திரி, பம்பாய்.

இந்தியாவில் சாதாரணமாய் வழங்கி வரும் ஒரு பழமொழியுண்டு. அதாவது, "எப்படி எதைச் சாப்பிடவேண்டும் என்று ஒருவன் அறிகின்றானோ, அவனை வியாதி அணுகாது" என்பதாம். இதைவிட புத்திசாலித்தனமான பழமொழி வேறொன்றுமில்லை. அநேக கேசுகளில் வியாதி உண்டாகிறதென்றால், அது ஆகாரத்தின் குணத்தையும் அளவையும் சம்பந்தப்பட்டது என்று நிர்ப்பயமாய்ச் சொல்லலாம். ஆகாரம் போதாமற்போய், அதனால் போஷணைக்குறைவு ஏற்படும் போது ஜனங்களிடம் சில வியாதிகள் வியாபித்திருக்கின்றன. உதாரணமாக, இந்தியாவில் மலேரியாவைக் குறித்து, சர்க்காரார் நியமித்திருக்கும் என்குயரி கமிட்டி ரிபோர்ட்டுப்படி, ஆகாரப்பொருள்களின் விலை தாக்காயிருக்கும்போது, மலேரியா ஜுரமும் அதிகமாகிறதென்று ஏற்படுகிறது. அதேமாதிரியாகவே ஆகாரம் கம்மியாயிருந்து, அதனால், போஷணைக்குறைவு உண்டானால், க்ஷயரோகம், இரத்தமின்மை, குஷ்டம் முதலிய நோய்கள் அதிகமாகின்றன என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. மஹாமாரியைப் போன்ற தொத்து வியாதிகூட, ஏழ்மைத்தனத்தினாலும் போஷணைக்குறைவினாலும் உண்டாகிறது. இந்த வியாதியில் நிபுணராகிய டாக்டர் க்ளென் லிஸ்டன் என்பவர், இந்தியாவின் சீதோஷ்ணமானது வெப்பமாக இருப்பதால், மஹாமாரி வியாதியானது வியாபிக்காதென்றும் சென்ற பத்தாண்டுகளாக ஏழ்மைத்தனமும் போஷணைக்குறைவுமே இந்த வியாதி பரவியிருப்பதற்குக் காரணம் என்றும் சொல்லியிருக்கிறார்.

இங்கே பரவியுள்ள வியாதிகளுக்கெல்லாம் இந்தியாவின் சீதோஷ்ணஸ்திதியே காரணம் என்று ஜனங்கள் அதை நிந்திப்பது வழக்கம். ஆனால், இந்த உஷ்ணப் பிரதேச வியாதிகளாகிய 'மலேரியா, குஷ்டரோகம்' முதலியன சுமார் 150 வருடங்களுக்கு முன்னர் இந்த தேசத்தைவிட, ஐரோப்பாவிலும் மற்றகுளிர்ச்சியான தேசங்களிலும் அதிகமாக இருந்தது என்பதை அவர்கள் மறந்துவிட்டனர்போலும்.

ஆகாரக்குறைவும், போஷணைக்குறைவும் சேர்ந்து, இந்த வியாதி இந்தியாவில் வியாபித்திருப்பதற்குக் காரணம். சென்ற யுத்தத்தில் இந்தியர்களின் தேகபலத்தைக் கண்டவர்கள், பொறுக்கும் குணத்திற்கும் பௌருஷத்திற்கும் இந்தியர்கள் அநேக அன்னிய தேசத்தவர்களுக்குச் சமானமானவர்கள் என்றும் சில தேசத்தாரைவிட அதிகமானவர்கள் என்றும் புகழ்ந்து பேசினார்கள். ஆனால், இவர்களுக்குத் தக்க உண்டி கொடுத்து இவர்கள் நன்றாய்ப் பாதுகாக்கப்பட்டனர்.

ஏழ்மைத்தனமானது, ராஜ தந்திர சிக்கன சம்பந்தமான விஷயம். போஷணைக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் எந்த ஆகாரம் எடுத்தது என்பதை வைத்தியர்

கள் கவனிக்க வேண்டும். ஆகாரமானது ஆரோக்கியமுள்ளதாய் இருக்கவேண்டுமானால், அதில் ப்ரோடீன்கள், கொழுப்புக்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் சரியான விகிதாசாரப்படி இருக்கவேண்டும். நல்ல ஆகாரத்தை வாங்குவதற்குப் போதுமான பணமுள்ளவர்கள்கூட, தாங்கள் உண்ணும் ஆகாரத்தின் குணத்தையும் அளவையும்பற்றிக்கவனிக்கிறதில்லை. அதனால் அவர்களுக்குப் போதுமான போஷணை கிடைக்கிறதில்லை. டாக்டர் மெக்காரிஸன் என்பவர், அநேக வருஷகாலங்களாக ஆராய்ச்சிசெய்து, பஞ்சாப்பிலுள்ள ஸீக்கியர்கள் உண்ணும் ஆகாரந்தான் போஷணையுள்ள ஆகாரம் என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார். அதாவது, பால், காய்கறி ஆகாரம். இதில் பால், பாலிலிருந்து உற்பத்தியாகும் தயிர், நெய் முதலியனவும், கையினால் அரைக்கப்பட்ட முழுக் கோதுமை மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட சப்பாத்தி, பச்சை மாக்கறிகள் ஆகிய இவைகள் அடங்கியுள்ளன. அவர் கூறுகிறபடி, தேகத்திற்கு இது நல்ல போஷணையைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரம். இது இதர தேககுணங்களைக்கூட விருத்திசெய்கிறது. ஆனால், கோதுமை ஆகாரதானியமாக இராமல், அரிசி முதலிய தானிய வகைகளை உண்ணும்படியான இந்தியாவின் இதர பாகங்களிலுங்கூட அதே மாதிரியான போஷணைக் குணங்கள் உண்டுபண்ணிக்கொள்ளலாம். ஆனால், அத்துடன் பிரதான வஸ்துக்களாகிய நெய், வெண்ணெய் (கொழுப்பு), பருப்பு (ப்ரோடீன்), பால் முதலியன சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். தேகம் ஆரோக்கியமாயும், வலுவாயும் இருக்கவேண்டுமானால், அதற்கு மாமிசம் அவசியம் வேண்டுமென்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். இது வாஸ்தவமல்ல. ஆனால், இந்தப்போஷணை வஸ்துக்களுள்ள மரக்கறி உணவு கிடைக்காத பக்ஷத்தில் மாமிச ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியம்.

இப்போது அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பதனால் நேரிடக்கூடிய வியாதிகளைக் குறித்துக் கவனிப்போம். மூத்திர வியாதிகள், இரத்தமின்மை, பூட்டு வியாதிகள் இவை முதலியன அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பதனால் உண்டாகக்கூடிய வியாதிகள் என்பது எல்லா டாக்டர்களுக்கும் தெரியும். அதிகமாகப் புசிப்பதனாலும், வலுவான செயற்கை ஆகாரத்தை உண்பதனாலும் அஜீரணம் உண்டாகி, அப்போது விடுபடும் விஷ பதார்த்தங்கள் முக்கிய உறுப்புக்களாகிய புக்கம், ஹிருதயம் இவற்றைத் தாக்கி, கொடிய வியாதிகளை உண்டாக்குகின்றன.

கடைசியாக, சரியான வியாயாமம் இல்லாமல் எந்த ஆகாரமும் ஜீரணமாகி, தேகத்தில் உறிஞ்சப்படமாட்டாது. இந்தியாவைப்போன்ற உஷ்ணப்பிரதேசத்தில், வியாயாமம் அவசியம் வேண்டும். குளிர் தேசங்களைக்காட்டிலும், உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் ஆரோக்கியத்திற்கு வியாயாமம் அவசியம் என்பது அனுபவத்தினால் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

ஆனதுபற்றி, நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு நல்ல ஆகாரமும், நல்ல வியாயாமமும் வேண்டும். இவ்விரண்டு விஷயங்களையும் நாம் கவனித்தால், பூலோகத்தில் நானு பாகங்களுக்கும், நானுவித சீதோஷ்ணங்களை அளித்ததற்காக பகவான்பேரில் நாம் குறைகூற வேண்டிய அவசியமில்லை.

மூன்று பொதுக்கொள்கைகள்

டி. டி. முகர்ஜி,
பர்ட்வான், (வங்காளம்),

ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் இவைகளைக் குறித்த விதிகள் அநேகமுண்டு. இவற்றுள் மானிடர்க்கு மிகவும் முக்கியமானவை மூன்று. இவற்றை நான் பொதுக் கொள்கைகள் என்று கூறுவேன். ஒவ்வொருவரும் தன் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டுமானால், இக்கொள்கைகளைக் கவனிக்கவேண்டும். இவை சுலபமானவை; ஆனால், மிகவும் முக்கியமானவை. ஏதாகிலும் ஒன்றை மீறி நடந்தாலோ, தக்ஷணமே கெடுதல் நேரிடாவிட்டாலும், நாளாவட்டத்தில் அவன் ஆரோக்கியம் குன்றும். இவைகளைச் செவ்வையாய்க் கவனித்தாலோ, நம்மை நல்ல ஆரோக்கியத்தில் இருக்கச்செய்யும். இதுவிஷயம் ஆரோக்கியமற்றவர்களுக்குத் தெரிந்திருந்தபோதிலும், அவற்றை இங்கு எடுத்துரைப்பது பிரயோஜனமற்றதாகாது. மழையில் அடிபட்டு வந்தவனுக்கு நெருப்பை விசிறி ஜ்வலிக்கும்படிச் செய்வது எவ்வளவு அவசியமோ, அவ்வளவு இதுவும் அவசியம். 1, 2, 3 இவற்றை எப்போதும் ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

1. உன்னை நீ சுத்தமாய் வைத்திரு.
2. மிதமாய் உண்.
3. சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் இருக்கும்படிச் செய்.

உனது தேகத்தையும் மனதையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டிரு. இந்த ஒரு வாக்கியத்தில் எவ்வளவோ அர்த்தம் உண்டு. தேக சுத்தியில் சம்பந்தப்பட்டவை: தினம் ஸ்நானம் செய்தல், சுத்தமான தகுந்த ஆடைகளை உடுத்தல், படுக்கைகளை உபயோகித்தல், மலச்சிக்கலில்லாமல் குடலை சரியாய் வைத்துக்கொள்ளல், அழுக்கான வஸ்துக்களுடன் சேராதிருத்தல், வாய், பற்கள், நகங்கள் இவைகளைச் சுத்தமாய் வைத்திருத்தல் ஆகிய இவைகளே. மனோ சுகாதாரம் யாதெனில்: மனோ சஞ்சலம், பயம், துக்கம், ஏமாற்றம் இவைகள் வரவொட்டாமல் தடுத்தலேயாம். இவை யாவும் ஒருவனுடைய சுகத்தைக் கெடுக்கும்; அதனால் ஒருவனுடைய ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல் உண்டாகும். சுகாதாரம் என்றால் வியாதிகளைத் தடுத்து, ஆரோக்கியத்தை அபிவிருத்தி செய்தல்; மனோ சுகாதாரமானது தேக சுகாதாரத்திற்கு சம்பந்தப்பட்டது. அது நமது சுற்றுப்புறங்களைப் பொருந்தி நிற்கும். படிப்பினாலும், மனதை அடக்கியாள்வதனாலும் இந்நிலைமைகள் அநேக மாறுதல்களை அடைந்திருக்கின்றன. ஆனால், மனதிற்கு ஏதாகிலும் கவலை ஏற்பட்டால் தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல் உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, தேகம் ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் இருக்கவேண்டுமானால், மனதில் கவலை இருக்கக்கூடாது. சகலவித வியாதிகளுக்கும் மனோ சஞ்சலம் அடிப்படையாக இருக்குமாதலால், கூடியசீக்கிரம் அதைத் தடுக்கவேண்டும்.

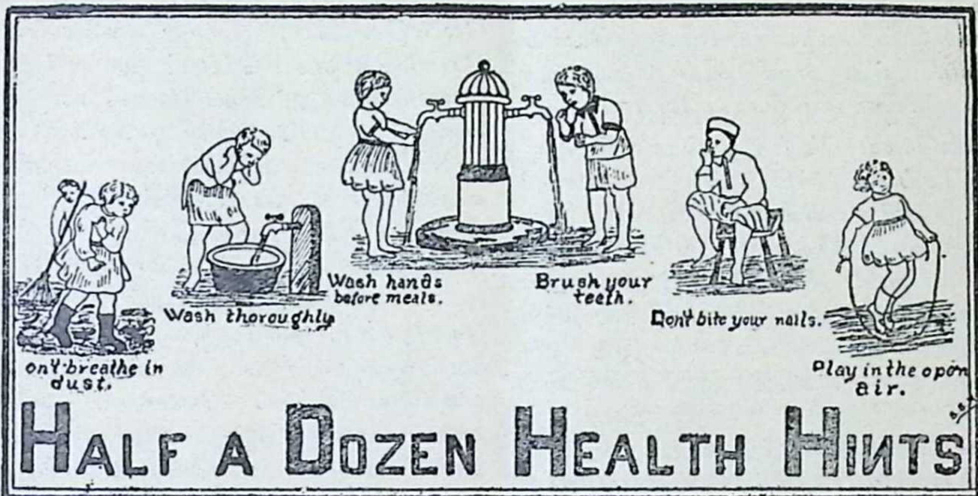
ஆகாரம் இல்லாமல் சாவதைக்காட்டிலும், அநேகர் அதிகமாய் உண்டு சாகிறார்கள் என்கிற ஒரு மூதுரை யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. அதிகமாக உண்பது ஒரு பெருத்த பாவம். ஆகாரத்தைப் பொறுக்கியெடுப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு முக்கியமான விஷயம். ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டுமானால், போஷணையுள்ள ஆகாரத்தை மிதமாகச் சாப்பிடவேண்டும். அளவு கடந்து ஆகாரம் உண்பதனால், இரைப்பை, கல்லீரல், புக்கம், நாடிக்குழாய்கள் இவை சம்பந்தமான வியாதிகள் உண்டாகும். ஆகாரமானது தேகத்திற்கு வலுவையும் போஷணையையும் கொடுப்பதற்குப்போதுமானதாக இருக்கவேண்டும். மேலும், அது, கலப்பு ஆகாரமாயும், சரிசமானமான எடையுள்ளதாயுமிருக்கவேண்டும். இது விஷயம் அநேகருக்குத் தெரியாது.

ப்ரோடீன் அதிகமாகவிருந்தால் அழுகிப்போகும்; கார்போஹைட்ரேட் அதிகமாகவிருந்தால் புளித்துப்போகும்;

கொழுப்பு அதிகமாகவிருந்தால் உப்பஸம் உண்டாகும். சாதாரணமாய் நாம் போதுமான அளவு சாப்பிடுகிறோம்; சில சமயங்களில் அளவு கடந்தும் சாப்பிடுகிறோம். ஆனால், ஆகாரத்தின் போஷணைகுணத்தைக்குறித்துக் கவனிக்கிறதில்லை. அதனால் அஜீரணம் உண்டாகி, அதுவே அநேக வித வியாதிகளுக்கு ஆஸ்பதமாகிறது.

பொது ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தர்கள் செய்யும் பிரசாரத்தினால் நல்ல காற்று, சூரிய வெளிச்சம் இவற்றின் நன்மைகள் தெளிவாய் ஏற்படுகின்றன. முற்காலத்தில் நமது ரிஷிகள், ஜலம், காற்று, சூரியன் இவைகள் விஷயத்தில் நல்ல மதிப்பு வைத்திருந்தனர். அவர்கள் சொன்னதைக் கேளாமல் நாம் வருந்தினோம். இப்போது அவர்கள் கொள்கைகளை அனுசரிக்க முயல்கிறோம்.

சுத்த காற்று, நமது ஆரோக்கியத்திற்கு அத்தியாவசியமானது. அதை அடைய ஒவ்வொருவரும் விரும்பவேண்டும். நெருக்கடியான இடங்களிலுள்ள கெட்ட காற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். திறந்த வெளியில் படுத்துறங்க எப்போதும் முயலவேண்டும். ஆனால், குளிர் காற்று படவொட்டாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சூரிய வெளிச்சத்தில் நீண்ட கிரணங்களும், குறுகலான கிரணங்களும் உண்டு. குறுகலான கிரணங்கள் நமது ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகூலமானவை. அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் என்று சொல்லப்பட்ட சூரியனுடைய இக்குறுகலான கிரணங்கள் நமது ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலையை உண்டுபண்ணும் விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லக்கூடியன. நமது தேகத்திலுள்ள ஸெல்லுகள் இவற்றைச் சுலபமாய் உறிஞ்சும். அதனால், தேகத்திற்குப் பலம் உண்டாகும். ரஸாயனத்தொழிலின் சக்தியுண்டாதலால், இவை நமது ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகூலமானவை. சூரிய வெளிச்சத்தினால் நமது ஆரோக்கியத்திற்கு எவ்வாறு நன்மை உண்டாகுமென்றால் அதன் குறுகலான அலையில் சம்பந்தப்பட்ட அல்ட்ரா வயலெட் வெளிச்சத்தினால் தான். நமது தேசத்தில் நடுப்பகலில் இந்தக் கிரணங்கள் அதிகமாக உண்டாகின்றனவென்று இப்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.



அரை டஜன் ஆரோக்கியக் குறிப்புகள்—இடது பக்கத்திலிருந்து வலது பக்கமாக:

(1) தூசியை சுவாஸத்துடன் உட்கொள்ளாதே. (2) நன்றாய் தேகத்தை தேய்த்து ஸ்நானம் செய், (3) சாப்பிடுமுன் கைகளைக் கழுவு. (4) உன் பற்களை ப்ரஷ் கொண்டு சுத்தம் செய். (5) உன் நகங்களைக் கடிக்காதே. (6) வெளிக்காற்றில் விளையாடு.

ஆரோக்கியத்திற்கும் அழகிற்கும் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்தல்

ஒரு மலையாள வைத்தியர்.

மலையாளத்து ஸ்திரீயானவள், தனது சர்மத்தைப் பட்டுபோல் மிருதுவாக எவ்வாறு செய்துகொள்ளுகிறாள்? சர்மத்திற்கு வேண்டிய ஆகாரங்களும் பவுடர்களும் இந்திய ஸ்திரீகளில் பணக்காரர்களுக்கும், படித்தவர்களுக்கும் தெரியுமே யொழிய, மற்றவர்களுக்கு எட்டாது. ஆனால், பரம ஏழைகள் தவிர, மற்ற யாவருக்கும் கிடைக்கக்கூடிய சிகிச்சையொன்றுண்டு. அது எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்தலேயாம்.

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்தல் இந்தியாவில் எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். ஆனால், அது மேற்கு சமுத்திரக்கரைப் பிரதேசங்களில் சகஜமாயிருப்பதுபோல் இந்தியாவின் மற்றப் பாகங்களில் இல்லை. தென்னிந்தியாவின் மற்ற பாகங்களில் இது ஒரு சிரமமான காரியம். மேலும், எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்ட பிறகு, முகம் மஞ்சட்காமாலைமாதிரி தோன்றும்படி, மஞ்சட்பொடியைப் பூசித் தேய்த்துக்கொள்ளும்வழக்கம் மலையாளத்தில் கிடையாது.

மலையாளத்தில் வசிக்கும் ஜனங்கள் அடிக்கடி எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வார்கள்; அதிசீக்கிரத்தில் ஸ்நானம் செய்து விடுவார்கள். அதிகமாக உழைக்கும் ஒரு வீட்டு எஜமானி, தினப்படி தன் கஷ்டமான வேலை தீர்ந்தவுடனே எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்வாள். அதேமாதிரி, வீட்டில் ஒரு வேலையுமில்லாமல் சாவகாசமாய் காலம் கழிக்கும் சீமாட்டியும் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்வாள். முதற் சொன்ன நபருக்கு, உழைப்பினால் ஏற்படும் களைபோய், ஓய்வும், நல்ல தூக்கமும் வருவதற்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்தல் ஒரு சுலபமான வழி. மலையாளத்தில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்தல் சகஜம். அதிக ஏழைகளாயிருக்கப்பட்டவர்களுக்கு அது அத்தியாவசியம். ஆனதுபற்றியே, ஒரு கணவன் தன் மனைவிக்கு, குறைந்த பக்ஷம் 'உடுக்க முண்டும், தேய்த்துக் கொள்ள எண்ணெயும் கொடுக்க சக்தியுள்ளவனாயிருக்கவேண்டு' மென்று சொல்லப்படுகிறது.

தேங்காயெண்ணெயோ, அல்லது நல்லெண்ணெயோ, அல்லது நல்லெண்ணெயோடு கொஞ்சம் நெய்யும் ஆமணக்கெண்ணெயும் கலந்து, அடுப்பில் சுடவைத்தோ ஏழைகள் உபயோகிக்கிறார்கள். பணமுள்ளவர்கள் விலையுயர்ந்த வாசனைத் தைலங்களை உபயோகிக்கின்றனர். எண்ணெயை தேக முழுதிலும் தடவி, மெதுவாய் தேய்த்துவிடப்படுகிறது. 10 நிமிஷம் தேய்த்தால் போதும். பிறகு, கொஞ்சம் பயத்தம்பருப்பு, அல்லது கடலைப்பருப்பு மாவை எடுத்துக்கொண்டு ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து எண்ணெயைக் கழுவி விடுகிறது வழக்கம். இது சர்மத்தைப் பளபளவென்று மிருதுப் படுத்துவதுடன், எண்ணெய் தேகத்தில் ஒட்டிக்கொள்கிறதில்லை.

அழகில் நிபுணர்கள், பளபளப்பான தேகம் வேண்டுமானால், பொதுவாய் நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமென்று வற்புறுத்துகிறார்கள். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்வதனால் கழிவிடைகளும், விஷ பதார்த்தங்களும் தேகத்தை விட்டு சுலபமாய் வெளிவந்து விடுகின்றன. மலச்சிக்கலை வரவொட்டாமல் தடுக்கும். மலச்சிக்கல் இருந்தால் அதை ஒழிக்கும். நல்ல பலன் கிடைக்க வேண்டுமானால், எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதற்கு முன்னால் ஒரு கோப்பை ஜலம் அருந்தி, அடிவயிற்றை கொப்பூழ்க்குமேல் இடது பக்கத்திலிருந்து, வலது பக்கமாக 10 நிமிஷம் மெதுவாய்த் தேய்க்கவேண்டும். சாதாரணமாய் வாரத்திற்கு ஒன்று அல்லது

இரண்டு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு ஹிந்து வைத்திய புத்தகத்தில், எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்யும் பலன்களைப்பற்றி, ஒரு ஸமஸ்கிருத ஸ்லோகம் உண்டு. அதாவது, "ஒழுங்கான இடைகளில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்தால் களை தீரும்; அகாலத்தில் கிழத்தனம் வராது; கண் பார்வை கூர்மையாயிருக்கும்; தூக்கம் வரும்; சர்மம் வலுவாயும் அழகாயும் இருக்கும்.

சென்னை ராஜதானியில் குஷ்டரோக விஷயமாகச் செய்த உழைப்பு.

மதராஸ் பிரதான குஷ்ட ரோக ஆபீஸராகிய டாக்டர் ஜே. ஜோஷய்யா ஜோஸப் என்பவர் எழுதி, 1935ஞ் ஜூலை மாதத்திய 'லெப்ரஸி இன் இந்தியா' என்னும் பத்திரிகையில் பிரசுரஞ் செய்யப்பட்ட 'லேப்ரஸி ஒர்க் இன் தி மெட்ராஸ் பிரஸிடென்ஸி' என்னும் ரிபோர்ட்டிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பின் சொல்லிய விஷயங்கள் நமது வாசகர்களுக்கு அனுகூலமாயிருக்குமென்று நம்புகிறோம்.

பிரசாரம்.—பொதுஜன ஆரோக்கிய வேலைக்காரர்கள், இப்பிரசாரத்தொழிலைச் செய்வார்கள் என்று நம்புவதற்கில்லை. ஏனெனில், அவர்களுக்கு அம்மை குத்துதல், தொத்து வியாதி முதலிய அநேகம் தொழில்கள் இருக்கின்றன. மேலும், அவர்கள் இலாகாவின் விஸ்தீரணமோ மிகப் பெரிது. ஆனதுபற்றி, பிரசாரத் தொழில் க்ரூப் லெப்ரஸி உத்தியோகஸ்தர்களால் செய்யப்படுகிறது. எங்கெங்கு ஆஸ்பத்திரிகளில் குஷ்டரோகச் சிகிச்சை குறைந்திருக்கிறதோ, அங்கங்கே இவர்கள் போய், அவற்றின் சுற்றுப்புறங்களில் பிரசாரங்கள் செய்து, குஷ்டரோகச் சிகிச்சை செய்துகொள்ளும்படி தூண்டுகிறார்கள். பூதக்கண்ணாடி மூலமாய் பிரசங்கங்கள், துண்டுப் பத்திரிகைகள், நேருக்கு நேர் சம்பாஷணைகள் ஆகிய இவைகளைக்கொண்டு பிரசாரம் செய்யப்படுகிறது. ஒதுக்கி வைக்கும்படியான தொத்துள்ள கேஸுகளை குஷ்டரோக ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகும்படிச் சொல்லப்படுகிறது. அல்லது வீட்டிலேயே வசதிகள் இருந்தால், ஒரு பக்கமாய் ஒதுங்கி இருக்கும்படிச் சொல்லப்படுகிறது. சுகாதார விஷயமாகச் செய்யவேண்டிய பிரசாரமும் மறக்காமல் செய்யப்படுகிறது. சுகாதாரமான வாழ்வு வாழ்ந்து வந்தால், குஷ்டரோகத்தைத் தடுக்கலாம் என்று ஜனங்களுக்குச் சொல்லப்படுகிறது.

சில ஜில்லாக்களில் பி. இ. எல். ஆர். ஏ. குஷ்டரோகப் படங்கள் காண்பிக்கப்பட்டது. அதைப் பார்க்க அநேக ஜனங்கள் வந்திருந்தனர். வந்த ஜனங்கள் அதை மெச்சினர். சென்னை பொதுஜன ஆரோக்கிய இலாகாதார் ஒரு குஷடரோகப்படம் தயாரித்திருக்கின்றனர். அதன் கதை என்னவென்றால், "ஒரு யௌவன ஸ்திரீக்கு குஷ்டரோகமிருந்து அதை ஒரு டாக்டர் சொஸ்தம் செய்து, கடைசியாக அந்தப் பெண் பிள்ளையை விவாகம் செய்துகொண்டார்" என்பதாம். பிரசாரத்திற்கு பூதக்கண்ணாடிகளும் இருக்கின்றன. துண்டுப்பத்திரிகைகளும், நோடீஸ்களும் பிரசாரத்தில் உபயோகப்படுத்தப்பட்டன.

பள்ளிக்கூடத்தில் வைத்தியப்பரீக்ஷை. பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளை அதற்கென்று நியமிக்கப்பட்ட மெடிகல் ஆபீஸர்களால் வைத்தியப்பரீக்ஷை செய்து வந்தது இப்போது பணநெருக்கடியால் நிறுத்தப்பட்டது. இதுகாறும் மேலுக்குச் செய்துவந்தபடியால், சர்க்காரார் இதை நிறுத்திவிட்டது அனுகூலம் என்றே சொல்லவேண்டும். புதிய ஏற்பாடு வெளிவரவேண்டும். பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தைச் செவ்வையாய்க்கவனிப்பதுடன், விசேஷ

மான கேஸுகளை காலவரைப்படி பரிசைஷ செய்யவேண்டும். பள்ளிக்கூடங்களில் க்ஷயரோகம் உண்டா, இல்லையா என்பதைக் கண்டுபிடிக்கும்பொருட்டு, க்ரூப் லெப்ரஸி ஆபீஸர்களை, பரிசைஷ செய்து ஆலோசனை சொல்ல பொது வித்தியா இலாகா டைரெக்டர் அனுமதி கொடுத்தார். இந்தப் பரிசைஷயின் பலன் வருமாறு :—

	1931	1932	1933	1934
பரிசைஷ செய்யப்பட்ட பள்ளிக்கூடங்களின் தொகை ...	3	24	103	179
பரிசைஷ செய்யப்பட்ட பிள்ளைகளின் தொகை ...	600	3582	17276	23497
கண்டுபிடித்த கேசுகளின் தொகை	1	20	191	271
சந்தேகமான கேசுகளின் தொகை	—	—	—	20

குஷ்ட ரோகமுள்ள பிள்ளைகளை அருகாமையிலுள்ள ஆஸ்பத்திரிக்குச்சென்று சிகிச்சை செய்துகொள்ளும்படியும், அல்லது பார்வையில் இருக்கும்படியும் புத்திமதி சொல்லப்பட்டது. ஆனால், அநேக பிள்ளைகள் இந்தப்புத்திமதியின்படி நடக்கவில்லை. முற்றின கேசுகளுக்குச் சிகிச்சை செய்துகொள்ளும்படி பள்ளிக்கூடத்து உபாத்தியாயர்கள் பிள்ளைகளைக் கட்டாயப்படுத்தவேண்டும். மற்ற பிள்ளைகளை தேர்ச்சிபெற்ற டாக்டரின் பார்வையில் இருக்கும்படிச் செய்யவேண்டும். ஏனெனில், வியாதி உள்ளே தெரியாமல் அடங்கியிருந்துங்கூட, எந்த சமயத்தில் அது முற்றி தொத்து சம்பந்தம் உள்ளதாக ஆகுமென்பது தெரியாது. குஷ்டரோகமுள்ள பிள்ளைகளை வைத்தியர்கள் மேற்பார்வை செய்துகொண்டு வரவேண்டியது அவசியம் என்பது குஷ்டரோகத்திற்காக உழைப்பவர்கள் யாவரும் ஒத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். வயது வருகிற வரைக்கும் இந்த வியாதியைத் தடையில் வைத்திருந்தால் பின்னிட்டு அது அதிக கஷ்டத்தைக்கொடுக்காது என்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். ஆனதுபற்றி, குஷ்டரோகமுள்ள கேசுகளை ஜாக்கிரதையாகச் சிகிச்சை செய்வதோ, அல்லது பார்வையில் வைத்துக்கொண்டிருப்பதோ அத்தியாவசியமானது.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

நடந்துபோய் உலாவி வருதல் ஒரு வியாயாமம்.—ப்ரொபெஸர் ஜான்ப்ரேசர் என்பவர், சிரபோடி எடின்பரோ ஸ்கூலில் வருஷாந்தரப்பரிசு அளிக்கும் சமயத்தில் செய்த ஒரு பிரசங்கத்தில் சொன்னதாவது : இந்தக் காலத்தில் இயந்திரமூலமாக, அதாவது,ரயில் பஸ் முதலியவற்றால் போக்கு வரவு ஏற்பட்டிருக்கிறபடியால், நடக்கும்வியாயாமம் குறைந்துபோய்விட்டது. இது விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால், முன் சந்ததியார்களை விட, நாம் மிக்க ஆரோக்கியம் குன்றினவர்களாக ஆகிவிட்டோம். எவ்வளவு தூரம் நாம் நடக்கிறோம் என்பதை சாதாரணமாய் ஒருவரும் கண்டறிகிறதில்லை. ஆனால், அமெரிக்காவில் சில புள்ளி விவரங்களினால் என்ன ஏற்பட்டிருக்கிறதென்றால், ஒரு வீட்டுக்காரி தினம் வேலை செய்கையில், 18 மைல்கள் நடக்கிறாளாம். ஆஸ்பத்திரியில் ஒரு நர்ஸ் தினம் 21 மைல்கள் நடக்கிறாளாம். மனிதர்களும் ஸ்திரீகளும் முக்கியமாய் நடக்கும் ஜந்துக்கள். பாதங்களுக்கு அசக்தம் உண்டானதே, இந்த ஆரோக்கியத்தை யளிக்கும்படியான வியாயாமத்தை விட்டுவிடுவதற்குச் சாதாரணமான காரணங்களில் ஒன்றாக இருக்கிறது. பாதத்திற்கு உண்டான அசக்தங்கள் யாவும் அடியோடே ஒழிந்து போகும்படியான காலம் வரும் என்று அவர் நம்புகிறார்.—பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னல், (13-7-1935).

* * *

கர்ப்பமாயிருக்கும்போது புகையிலையினால் கருவின் ஹிருதயத்திற்கு ஏற்படும் பலன்.—கர்ப்ப காலத்தில் விடாமல் அநேகம் சிகரெட்டுகளைப் பிடிக்கும் ஸ்திரீகளின் மூலமாய் கருவின் ஹிருதயத் துடிப்பின் விகிதம் கண்டறியப்பட்டது. அந்த ஹிருதயத் துடிப்பானது (நிமிஷத்

திற்கு 5 முதல் 40 துடிப்புகள்) அதிகரித்ததை எப்போதும் கவனிக்கப்பட்டது. சிகரெட் பிடிக்க ஆரம்பித்த அரை நிமிஷம் முதல், ஒன்றரை நிமிஷத்திற்குள் இந்தத் துடிப்புகள் அதிகரிக்க ஆரம்பிக்கிறது. சிகரெட் பிடித்து முடிந்த ஐந்து முதல் 10 நிமிஷங்கள் வரைக்கும் துடி-துடிப்பு விடாமல் இருக்கும்.

இம்மாதிரி அநேகம்கேசுகள் ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில், ஒரே ஒரு கேஸில் தான் துடி-துடிப்பு இராமல் இருந்தது. ஆனால், இந்த ஸ்திரீயானவள் கொஞ்சம் புகை உட்கொண்டதாக ஏற்பட்டது. நிகோடைன் சிறு டோசுகளாகவிருந்தால் அது ஹிருதயத்துடிப்புகளின் சங்கியையைக் குறைக்குமென்றும் அபிப்பிராயத்திற்கு இது ஒத்திருக்கிறது.

கருப்பகாலத்தில் புகையிலையை அதிகமாக உபயோகித்தால், அது கருவிற்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணும்.—ஸான்டாக் அண்டு வாலெஸ்—அமெரிக்கன் ஜர்னல் ஆப் ஆப்ஸ்டிரிக்ஸ் அண்டு கைனகாலெஜி, வால்யூம் 29, நெ. 1, ஜனவரி 1935, பக்கம் 77, மெடிகல் ஒரல்டு மூலம்.

* * *

தீவிரமாய் வளரும் குழந்தைகள் நல்ல ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தைகள் அல்ல.—தங்கள் குழந்தைகள் தீவிரமாய் வளர்ந்து வருகிறார்கள் என்று கர்வம் கொண்டிருக்கும் பெற்றோர்களும், இம்மாதிரியாக தீவிரமாய் வளர்ந்து வருவதற்கு ஆகாரங்களும், மருந்துகளும், ஆரோக்கிய நியமனங்களும் எழுதிக்கொடுக்கும் குழந்தை வைத்திய நிபுணர்களும், நிபுணர்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்டதும், அமெரிக்கன் மெடிகல் அஸோஸியேஷனார் சரி என்று ஒத்துக்கொள்ளப்பட்டதுமான மானிட வளர்ச்சியையும்போஷணையையுங்குறித்த ஒரு நூதன சாஸ்திரக் கொள்கையிலிருந்து எச்சரிக்கை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தீவிரமாய் வளர்ந்துவரும் பிராணிகள், அவை எவ்வகைப் பிராணிகளாயிருந்தாலும் சரி, அதிக ஆரோக்கியமுள்ளவையல்லவென்றும், நெடுநாள் ஜீவித்திருக்கக்கூடியவை யல்லவென்றும், ஆனால், அதற்கு மாறாக, தீவிரமாய் வளர்வதனால் சீக்கிரத்தில் மரணமும், அகாலத்தில் வயோதிகமும் உண்டாகின்றன வென்றும் இக்கொள்கையினால் ஏற்படுகிறது. செடி செட்டுகளை அதிக விரைவில் வளரும்படிச் செய்தால் அவை நீடித்திரா. மேலும், செழிப்பாய் இராதென்கிற சங்கதி தோட்டப்பயிர் செய்வோர்களுக்குத் தெரியும். எலிகளின் பேரிலும், மற்றும் ஆராய்ச்சிக்கேற்ற பிராணிகளின்மீதும், முக்கியமாய் கார்னெல் யூனிவர்ஸிடியார் செய்த அநேக ஆராய்ச்சிகளினின்றும் என்ன ஏற்படுகிறதென்றால், நிதானமாய் வளரும்படி அதற்குத் தக்க ஆகாரத்தைப் போட்டபோது, அந்த ஆகாரத்தையுண்ட பிராணிகள் நாட்பட்டு ஜீவித்திருந்ததாகவும், அவைகளின் தேகம் வலுவாயிருந்ததென்றும் ஏற்பட்டது. அஸோஸியேஷன் நிபுணர்கள் சொல்லியபடி மெதுவாய் வளரும் வளர்ச்சிக்கும், தீர்க்காயுளுக்கும் சம்பந்தம் உண்டென்று, ராஜாங்கத் தொழிலில் வல்லவரும், அநேக வியாசங்கள் எழுதினவரும், ஷேக்ஸ்பியா நாடகத்தை எழுதினவராகக் கொஞ்சகாலம் கருதப்பட்டு வந்தவருமாகிய லார்டு ப்ரான்ஸிஸ் பேகன் என்பவரால் அநேக நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே ஊகிக்கப்பட்டது. போஷணை விஷயத்தைக் குறித்த சில விஷயங்களை அடியோடே மாற்ற வேண்டி வரும் என்று இதனால் ஸ்பஷ்டமாகத்தெரிந்ததுஎன்றும்,இதைக் கொண்டு சிசு, குழந்தை இன்னும் மற்ற பருவங்களிலும் வளர்ச்சியின் விகிதாசாரத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு இது ஹேதுவாயிருக்கிறதென்றும் இந்த ஆசிரியர்கள் முடிவாக அபிப்பிராயப்பட்டு இருக்கிறார்கள்.—டாக்டர் இ. இ. ப்ரீ தி வீக்ஸ் சயின்ஸ்—தி அமெரிக்கன் மெடிஸன்.

* * *

தேயிலையைப்பற்றிய தப்பான செய்தி.—ஸால்வேஷன் ஆர்மி (ரக்ஷணிய சேனை) யின் 'வார் க்ரை' என்னும் மேமீ 25வ பத்திரிகையில் பின் வருமாறு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது :—"உனக்கு வேண்டுமான அளவு தேயிலைப்பானம் குடிக்கலாம். அதனால் பின்னிட்டு யாதொரு

கெடுதலும் வராது. அதற்குக் கெடுத லான குணம் ஒன்றுமில்லை.

கொஞ்சகாலைக்குமுன் வாஷிங்க்டன் டி. ஸியில் நடந்த அமெரிக்கன் கெமிகல் ஸொஸைட்டியாரின் வருஷாந்தரக் கூட் டத்தின் முன்பாக இச்செய்தி சொல்லப் பட்டது.

மானிடர்க்குள்ள அதே மாதிரியான போஷணையும் தொழிலும் உள்ள ஆல் பினோ எலிகளின்மேல் ஆராய்ச்சிசெய்யப் பட்டது. ஒரு மனிதனுக்கு உள்ள தேக எடையின் விகிதாசாரம் யாதொரு கெடு தலுமின்றி அவன் தேயிலை குடிக்கலாம் என்று இந்த ஆராய்ச்சியினால் கண்டறி யப்பட்டது. அதாவது, உன் தேக எடை 100 பவுண்டாயிருந்தால், தினத் திற்கு 43 கோப்பை தேயிலை குடிக்கலாம். அதனால் யாதொரு கெடுதலும் வராது என்றுரஸாயனசாஸ்திரிகள் கூறுகிறார்கள்

மனிதன்பேரிலாவது, எலிகளின்பேரி லாவது, தேயிலை குடிப்பதனால் உண்டா கும் பலன் ரஸாயனப் பரிசைதிகளினால் கண்டறிய முடியாது. பிராணிகள் உயி ருடன் கூடிய ஒரு இயந்திரம். உயிர் இல்லாத ஒரு ரஸாயனக் கலப்புப்பதார்த் தம் அன்று. இந்தப் பரிசைதிகளினால் என்ன ஏற்பட்டதென்றால், தேயிலைப் பானம் குடிப்பதனால் உடனே உண்டா கும் பலன் அசக்தத்தை உண்டுபண்ணக் கூடியதன்று என்பதாம். ஆனால், தேயிலை யைப்போன்ற ஒரு விஷத்தின் உண்மை யான பலன்கள், உடனே உண்டாகும் பலன்களால் கண்டறியக்கூடியதன்று.

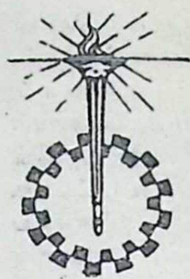
அதிகமாகக் குடித்து, உடனே விஷப் பலன்கள் நேரிடாவிட்டாலுங் கூட, கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் உட்கொண்டு வந்தால், சில மாதங்கள் கழிந்ததும் தேகத்தில் கெடுதலான மாறுதல்களுண் டாகுமென்று மெட்சினிகாப் என்பவர், அநேக வருஷங்களுக்கு முன்னாலேயே நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கிறார்.

தேயிலையின் முக்கியமான விஷத்தின் பலன் நரம்புத் தொகுதியின்மேல்தான் பெரும்பாலும் காணப்படுகிறது. முதலில் நரம்புகளுக்கு கிளர்ச்சியுண்டாய் விடுகின் றது. அதனால் தேகத்திற்கு அதிக பல மும் வீரியமும் உண்டாயிருப்பதாக ஒரு எண்ணம் தோன்றுகிறது. ஆனால், இது முழுதிலும் பொய். பலம் ஒன்றும் அதிக மாகிறதில்லை. தேயிலையிலுள்ள காபீ னுக்கு தேகத்திற்குச் சக்தியைக் கொடுக் கும்படியான குணம் கிடையாது. உண் மையில் தேயிலை அல்லது காபி உபயோ கிப்பதினால் தேகத்திலுள்ள சக்தியை அதிகப்படுத்துவதை விட்டு, தூக்கத்தின் மூலமாய் தேகம் புதுப்பிக்கப்படும் முறைக்கு அது முட்டுக்கட்டையாய் நின்று, தேகத்தில் ஏற்கனவே ஸ்டோர் செய்திருக்கும் சக்தியைக் குறைத்துவிடு கிறது. பாடரி ஸ்டோர் ஆகி இருப்பது போல் சக்தி, நரம்புகளின் மத்தியில் ஸ்டோர் ஆகி இருக்கிறது. தேயிலைப் பானத்தினால் சக்தி ஸ்டோர் ஆகும் முறைக்குத்தடங்கல் உண்டாகிறது. அத னால் தேகத்திற்குக்கெடுதலுண்டாகிறது.

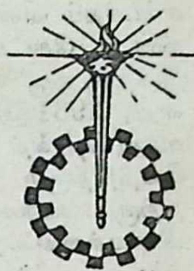
தேயிலை அல்லது காப்பியினால் நேரிடக் கூடிய மற்றொரு தீங்குக்கு, கைகள் நடுக்க மெடுப்பதே ஒரு அத்தாக்ஷி. சில கேசு களில் ஒரு கப் காபி சாப்பிட்டவுடனே கைகள் நடுக்கமெடுப்பது குறிப்பாக ஏற்படுகிறது. ஆப்ரஹாம் லின்கனுக்கப் புறம் ஸிவில் யுத்தத்தின்போது ஆசிரியரா யிருந்த ஹொரேஸ் க்ரீலி என்பவர், ஜனங்களிடத்தில் மிகுந்த செல்வாக் குடையவர். இவர் இரவில் ஒரு கப் சாப்பிட்டால், மறுநாட் காலையில் இவர் கைகள் நடுக்கமெடுத்துக்கொள்ளும். பக லில் அவர் விழித்துக்கொண்டிருக்கும் போது எழுத்து வேலை அதிகமாயிருக்க, அவரை எழுதவொட்டாமல்செய்துவிடும்.

தேயிலையின் ஒரு குணம் யாதெனில், எல்லா போதை வஸ்துக்களைப்போலவே அது ஒருவித கிளர்ச்சியையும் உல்லாஸத் தையுமுண்டுபண்ணும். இதனால்ஒருபொய் யான சுகம் உண்டாகிறது. ஆனால், அதே சமயத்தில் நரம்புத்தொகுதியின் போஷ ணையைத் தடுத்து, நரம்பு மத்தியில் சக்தி யைச் சேர்த்து வைக்கவொட்டாமலும் தடுக்கிறது. தேயிலை ஒரு விஷமுள்ள சரக்கு. ஆனதால், அதை ஹஷீஷ், அபினி முதலிய போதைவஸ்துக்களோடுசேர்க்க வேண்டும்.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

பொருளடக்கம்.







ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

KVC0011

ஆசிரியர்: டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

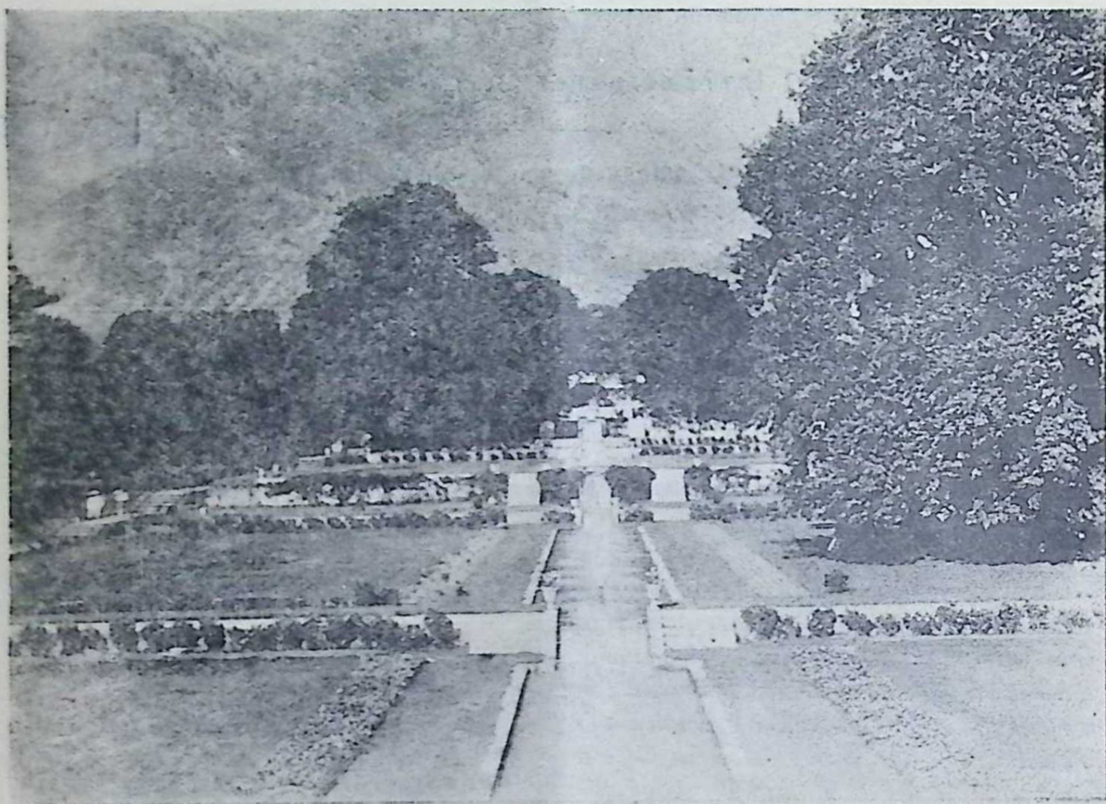
இந்தியாவில் கிராமங்களின் சுகம்.

இந்நாட்டில் தற்போது இந்திய சர்க்காரினுடையவும், மற்றும் அநேக ராஜ்ய, ஜன சமூக ஸ்தாபனங்களினுடையவும் கவனத்தை மிகக் கவரும்படியான விஷயம் கிராம சுகத்தைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை. போஷணையுள்ள ஆகாரம் போதுமானதாயிராததால், ஆரோக்கியமும், வலுவும், வீரியமும் விரைவில் குன்றிவரும் இந்தியாவிலுள்ள கிராமங்களின் பொருளாதார அடிப்படையைச் செவ்வைப்படுத்த வேண்டுமென்கிற எண்ணத்தைக் கொண்டு, மஹாத்மா காந்தி அவர்கள் அகில இந்தியா கிராமத்தொழிற்கூட்டம் என்கிற ஒரு சங்கத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். கிராமங்களின் முன்னேற்றத்திற்காக இந்திய சர்க்காராரும் உதார குணத்துடன் ஒரு கோடி ரூபாய் நன்கொடையாக அளித்தனர். இனி, இந்நன்கொடையை உலகத்தில் மற்ற நாகரீகமுள்ள நாடுகளில் உள்ள சுகாதாரப் பொருளாதார நிலைமைக்கு இந்தியாவிலுள்ள கிராமங்களும் எட்டும் வரையில், வருஷவாரி அளித்து வருவார்கள் என்று நம்புகிறோம். இந்நன்கொடையை எல்லா மாகாணங்களுக்கும் பங்கிடப்பட்டு, மதராஸின் பங்குக்கு 14 லக்ஷம் ரூபாய்கள் கிடைத்திருக்கின்றன. இதை இம்மாகாண சர்க்காரார் பின் வருமாறு செலவழிக்க உத்தேசித்திருக்கிறார்கள் :

கிராம அபிவிருத்திக்கும் ஜலாதார ஏற்பாடுகளுக்கும்	ரூ. 5½ லக்ஷம்
கிராம ரஸ்தாக்களுக்காக	,, 4½ ,,
ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் 100 கிராமங்களில் குழிக் கக்கூசுகள் கட்ட; (இதில், மதராசுக் கடுத்த பூவிருந்தவல்லி சுகாதார ஏற்பாட்டுக்காக ரூபா 25,000 ஒதுக்கிவைக்கப்பட்டிருக்கிறது).	,, 3 ,,
பொறுக்கி எடுத்த நான்கு அல்லது ஐந்து ஜில்லாக்களில் மலேரியா சுரத்தைத் தடுக்க வேண்டியதற்காகப் பிரசாரம்	,, 50,000
கிராமங்களில் போதுபோக்குக்காக, ஜில்லா கலெக்டர்கள் உத்தேசப்படி செலவழிப்பதற்காக	,, 50,000

இப்போது, நமது ஆரோக்கிய தீபிகைக்கும், கிராம சுகத்திற்கும் என்ன

சம்பந்தம் என்று நியாயமான கேள்வி ஒன்று கேட்கக்கூடும். வாஸ்தவத்தில், இதற்கு ஒரு வருடத்திற்கு முன், அதாவது, 1934ஹு அக்டோபர் மாதத்தில் நமது ஹெல்த் பத்திரிகையில் "ஆரோக்கியத்திற்கும் வேலையில்லாமல் இருப்பதற்கும் உள்ள சம்பந்தம்" என்னும் விஷயத்தைப்பற்றி ஆசிரியர் கூற்றாக எழுதுகையில், இது ஹெல்த் பத்திரிகையில் எழுதத்தக்க விஷயமல்லவென்று வட இந்தியாவிலுள்ள நமது சந்தாதாரர்களில் ஒருவர் ஆக்ஷேபித்தார். நாம் எவ்வளவு சமாதானம் சொல்லியும் அது அவருக்கு ஏற்கவில்லை. ஆனால், இது ஒரு தப்பிதமாயிருந்தபோதிலுங் கூட, அதற்காக நாம் விசனப்படத் தயாராயில்லை. ஏனெனில், அந்த வியாஸத்தின் அந்தியத்தில் நாம் என்ன ஏற்பாடு சொன்னோமோ, (1934ஹு அக்டோபர் இதழ், பக்கம் 196). அதே ஏற்பாடு 1935ஹு ஜனவரியீ முதற்கொண்டு முன்னேற்றமுள்ள மைசூர் ராஜ்ஜியத்தில் அமுலுக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. கொஞ்சநாட்களுக்கு முன், தினசரிப் பத்திரிகைகளில் நிருபர்கள், மதராஸ் கவர்ன்மெண்டாரும் இந்த ஏற்பாட்டைக் கவனிக்க வேண்டுமென்று வற்புறுத்தி எழுதலாயினர். ஆனதுபற்றி, இதையோ அல்லது இதுபோன்ற விஷயங்களையோ ஹெல்த் பத்திரிகையில் நாம் எழுதுவதற்குக் கேட்டுக்கொள்ளும் மன்னிப்பு ஒன்றுண்டு. அதாவது, ஜனங்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்கு எந்த விஷயங்கள் அனுகூலமா யிருக்கின்றனவோ, அவை



சிங்காரத்தோட்டங்களும் உல்லாஸத் தோட்டங்களும் மனிதரின் வாழ்நாளில் போதுபோக்குக்குரியவற்றுள் சேர்ந்தவை. நிஷத் பாக் (சர்க்கார் தோட்டம்), ஊற்றுகள், அருவிகள் முதலியன.

ஆரோக்கிய விதிகளாயிருந்தாலுஞ் சரி, இதைச்செய், இதைச் செய்யாதே என்னும் நிபந்தனைகளாயிருந்தாலுஞ்சரி, சுகாதாரப் பொருளாதார முறைகள் மூலமாய் ஜனங்களின் நன்மையை உத்தேசித்து, நாம் சர்க்காருக்குக் கொடுக்கும் யோசனைகளாக இருந்தாலுஞ் சரி, அவையே நமது ஆசிரியர் கூற்றுக்கேற்ற விஷயங்களாகும் என்று நாம் கருதுகிறோம் என்பதாம்.

இப்போது எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் விஷயத்தைப்பற்றிக் கவனிப்போம். இந்த நன்கொடையின் பெரும்பாகம் ரஸ்தாக்களுக்கும் ஜலாதாரத்திற்கும் செலவழிக்கப்போகிறதைப் பார்த்து சந்தோஷிக்கிறோம். கிராமங்கள் சுகமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், திருப்தியுள்ளனவாகவும் இருப்பதற்கு இவ்விரண்டும் முக்கியமான அம்சங்கள். கிராம ரஸ்தாக்கள் விஷயமாய்ப் பார்க்கப்போனால், அதற்கென்று ஒதுக்கிவைக்கப்பட்டிருக்கும்நிதியில் ஏறக்குறைய அரைவாசி, மேற்பார்வை செய்வோர் சம்பளத்திற்கும், ஒப்பந்தக்காரர்களின் லாபத்திற்கும் செலவழிந்துபோய்விடும். குறைந்த சங்கியை எவ்வளவோ, அவ்வளவே சிப்பந்திகளை நியமித்துக் கொள்ளவேண்டும். ரஸ்தா போட, கிராமத்தார்களை அதில் நல்ல ஊக்கம் எடுத்துக்கொள்ளும்படி தூண்டுதல் செய்ய வேண்டும். இலவசமாய் வேலை செய்யவோ, அல்லது சுவல்பகூலிக்கு வேலை செய்யவோ அவர்கள் தயாராயிருப்பார்கள்; அதற்குச் சம்மதப்படுவார்கள். ஒவ்வொரு ஊரிலும் வேலையாட்கள் இலவசமாயோ அல்லது சுவல்ப கூலிக்கோ கிடைத்து, ரஸ்தாவுக்கு வேண்டிய சாமான்களும் ஒப்பந்தக்காரர்களிடமிருந்து டெண்டர் மூலமாய் குறைந்த விலைக்குக் கிடைக்கும் பக்ஷத்தில், பணம் மிச்சமாகும். அந்தப் பணத்தைக்கொண்டு இன்னும் அதிக ரஸ்தாக்கள் போடலாம்.

ஜலாதார விஷயமாய்ப் பார்ப்போமானால், ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் ஏற்கனவே குளங்கள் இருக்கின்றன. இக்குளங்களை தூஸ்து செய்து ஆழமாக்கி, குடிப்பதற்கென்று ஒதுக்கி வைக்க வேண்டும். இந்த ஜலாதாரத்தைப் பாதுகாக்கும்பொருட்டு, புராதன முறைப்படி ஒரு காவற்காரனை நியமிக்கவேண்டும். இம்மாதிரி பாதுகாக்கப்பட்ட ஜலாதாரங்களை அசுத்தப்படுத்துவோர்க்குத் தண்டனை விதிக்கவேண்டும். குளங்கள் இல்லாத ஊர்களில் கிணறுகள் வெட்டப்பட வேண்டும். அக்கிணறுகளுக்கு பம்புகள் வைக்கவேண்டும். குழாய்கள் மூலமாய் ஜலம் பிடித்துக்கொள்ளும்படிச் செய்ய வேண்டும். இல்லையேல், ஜலம் மொள்ளுவதற்காக தொத்துநோய் சம்பந்தப்பட்ட பானைகள், பாத்திரங்கள் இவைகளை உபயோகிப்பதனால் ஜலாதாரம் அசுத்தம் அடைந்து அதனால் ஆபத்து நேரிடும்.

போதுபோக்குக்காக ஒதுக்கிவைக்கப்பட்டிருக்கும் பணத்தை கிராமப்பள்ளிக்கூடங்களுக்காகச் செலவழிக்கவேண்டும். குழிக்கக்கூசுகள் ஏற்படுத்துவது சுகாதார விஷயமாய்ப் பார்க்கப்போனால் நல்லதே. ஆனால், கிராமத்தார்கள் இந்தக் கக்கூசுகளை உபயோகிப்பார்களா என்று சந்தேகிக்கிறோம்.

இந்த வேலைகளைச் செய்வதில், சிக்கனந்தான் முக்கியம். ஊராரை வசப்படுத்திக்கொண்டு, அவர்களுடன் ஒத்துழைத்தால், இந்த ஏற்பாடு செவ்வனே நிறைவேறும்.

தட்டம்மை

டாக்டர் எல். சேஷாத்திரிநாதன், எம்.பி., பி.எஸ்.,
கோயம்பத்தூர்.

தட்டம்மையானது, தீபிகையின் முந்திய இதழில் விஸ்தரித்து எழுதப்பட்டுள்ள சின்னம்மையைப்போலவே ஒரு கொடிய தொத்து வியாதி. அம்மைகளில் இது ஒன்று. இதற்குத் தமிழில், சிச்சிலிர்ப்பு, தட்டம்மை, மணல்வாரி முதலிய அநேக பெயர்கள் உண்டு. சின்னம்மையைப் போல் இதுவும் குழந்தைப் பருவத்தில் போட்டுவது சகஜம். இதுவும் தொத்தாகப்பரவும். சிசுக்களுக்கு இந்த அம்மை போட்டுகிறதில்லை. ஒருவனுக்கு ஒருதரம் போட்டினால், மறுபடியும் அவனை அது தாக்காது. காற்று, தூசு, நோயாளியுடன் நேரில் கலப்பது இவற்றின் மூலமாய் இந்த வியாதி தொத்தும். சின்னம்மையைப்போலவே, பொரி கிளம்புவதற்கு முன்னாலேயே இந்த வியாதிக்கு தொத்து சம்பந்தம் உண்டு.

இந்நோய் தொத்தாக இருக்கும்போதன்றி, இந்த வியாதியை ஆரம்பத்தில் தனித்த ஜலதோஷம் அல்லது மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் இருக்கும்படியான சுரத்தோடு கூடிய ஜலதோஷம் என்று கருதப்படுகிறது. மிகவும் சிறிய குழந்தைகளிடம் இழுப்புகள்தாம் முதலில் காணப்படும் குறிகளாகும். ஆனால், சாதாரணமாய் வியாதி படிப்படியாய்த் தான் காணும். முதலில் கொஞ்சம் சுரம் காணும்; வாவா (முக்கியமாய்க் குழந்தை கொஞ்சம் அழகாயிருந்தால்), அதன் முகம் சிவப்பாய் விடும். மூக்கிலிருந்து சளி கொட்டும், கண்களிலிருந்து நீர் வடியும், கண்கள் சிவப்பாயிருக்கும், நாக்கு வெளுத்திருக்கும், வாயும், நாக்கின் ஓரங்களும் சில சமயம் தொண்டையும் சிவப்பாய்க் காணப்படும். இக்குறிகள் யாவும் தலைநோய்சுரத்துடன் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் வரையிலிருந்து பின்பு அதிகமாகும். இப்போது குழந்தை மிக்க அசௌக்கியமாகவிருக்கும்; பொரிகள் கிளம்பும். இப்பொரிகள் ஆரம்பத்தில் காதுகள், கன்னங்கள், முகம் இவைகளில் சிறு மக்கலான சிவந்த புள்ளிகளாகக் கிளம்பி கூட்டமாகக்கூடி, சாதாரணமாய் பிறைச்சந்திரனைப்போல் வியாபித்திருக்கும். அப்போது முகமானது கரும் புள்ளிகள் இழைத்தாற்போல் காணப்படும். பிறகு இப்பொரிகள் ஜடுதியில் கழுத்து, தேகம், கைகால்கள் இவற்றின்மீது பரவி, சாதாரணமாய் இரண்டு மூன்று தினங்களுக்குள் பூரணமாய் விருத்தியாகும். முகம் ஊதிப்போய் செவேலென்றிருக்கும்; தலையில் கடூரமான ஜலதோஷம் காண்பது இதற்கேற்ற ஓர் குறி. சுரம் கண்ட ஐந்தாவது அல்லது ஆறாவது நாள் வரைக்கும் இந்நிலையில் இருந்து விரைவாய் உஷ்ணக்கிரம் இறங்கிவிடும். இப்போது பெற்றோர் மனதில் ஒரு பக்கம் நம்பிக்கையும், ஒரு பக்கம் பயமும் மாறி மாறி இருந்துகொண்டிருக்கும். உஷ்ணக்கிரம் இறங்கின பிறகும், பொரிகள் இரண்டு மூன்று தினங்கள் வரைக்கும் இருக்கும். பிறகு அவை சீக்கிரத்தில் வாடிப்போகும். ஆனால், சர்மத்தில் சிகப்பும் பழுப்பும் கலந்த கறைகள் சிலநாட்கள் வரையில் காணப்படும். இதன்பிறகு, நுட்பமான தவிடுபோன்ற செதிள்கள் பிரிந்து விழுந்துவிடும். பொரிகள் புள்ளி புள்ளியாயிருப்பதால், இதற்குச் சிச்சிலிர்ப்பு என்று பெயர் வந்தது போலும். கரும்புள்ளியுடன் கூட்டமாய் பிறைச்சந்திரன்போல் காணப்படுவதால், இதற்குத் தட்டம்மை என்ற பெயர் வந்ததுபோலும். பொதுவாய், பொரிகள் உதிர்ந்து கீழே விழுந்தவுடன், ஜலதோஷமும் சுரமும் அடங்கிப்போய்விடுகின்றன; குழந்தையின் தேகநிலைமை விருத்தியாகிறது. ஆனால், சுரம், ஜலதோஷம் இருமல் இவை விடாமல்இருந்துகொண்டிருந்தால் அது ஒரு சமயம் நியூமோனியா, ப்ரான்கைடிஸ் முதலிய வியாதிகளுக்குக்காரணமாக இருக்கலாம். வியாதி கண்டிருக்கும் போது குழந்தைக்குப் போதுமான காப்பு இராததால் இது நேரிடும். சில கேசுக

ளில் இருமல் வெகுகாலம் நீடித்திருக்கும்; மற்றும் சில கேசுகளில் காதுகளிலிருந்து சீழ் வடியும். வேறு சில கேசுகளில் மிகக் கொடிய நிலைமைகள் உண்டாகலாம். ஆனதுபற்றி, தட்டம்மை கண்டால் ஆரம்பம் முதற்கொண்டே ஒரு வைத்தியர் பார்வையின்கீழ் இருப்பது மேல். அல்லது தட்டம்மை என்று தெரிந்தபிறகாவது வைத்தியர் மேற்பார்வை வேண்டும். அடிக்கடி மெலிந்த தேகமுள்ள குழந்தைகள் நுரையீரலில் காணும் காசத்தால் வருந்துவார்கள்.

பொரிகள் கிளம்புவதற்கு முன்னால் இருக்கும் நிலைமையிலேயும், பொரிகள் இருக்கும்போதும் தட்டம்மை மிகவும் தொத்துத் தன்மையுள்ளது. பொரிகள் மறைந்து மூன்று வாரங்கள் ஆனபிறகு கூட, தொத்துப்பரவிய கேசுகள் உண்டு. ஆனதுபற்றி, வியாதியிலிருந்து தேறி வரும் குழந்தையை ஒரு மாதம் வரைக்கும் மற்ற குழந்தைகளுடன் சேரவொட்டாமல் வைத்திருப்பது நலம். தட்டம்மையானது நேராக நோயாளியிடமிருந்து ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களுக்குத் தொத்தும். சில சமயங்களில் நோயாளிக்கு சிஷ்ருஷை செய்யும் ஆரோக்கியமுள்ள நபர்கள் உடுத்திக்கொண்டிருக்கும் உடையில் எச்சில், சளி, அழுக்குத்துணி இவைகளிலுள்ள தொத்துவஸ்துஏறிக்கொண்டு அதன் மூலமாய்ப் பரவும். தட்டம்மை போட்டியுள்ள குழந்தையை ஒதுக்கி வைப்பது உத்கிருஷ்டமான விஷயம். ஆனால், மத்திய வகுப்பைச்சேர்ந்த குடும்பங்களில் விதிப்படி செய்வதற்கு இயலாது. ஏழைக்குடும்பங்களிலோ குழந்தையை ஐஸொலேஷன் ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்பினலொழிய, சாத்தியமாயிராது.

ஆனால், கூடுமான வரையில் மெலிந்த குழந்தைகளை (ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தைகளையுங்கூட), நோய்ப்பட்ட குழந்தையுடன் சேரவொட்டாமல் நிர்ப்பந்தமாய் ஒதுக்கிவைக்க வேண்டும். இது தவிர, ஒதுக்கி வைப்பதனல் பயன் ஏற்படுவதாயிருந்தால், அதை ஆரம்பத்திலேயே செய்யவேண்டும். பொரி கிளம்பும்போதன்றி, நோய் கண்டவுடனே செய்ய வேண்டும். ஆனால், அந்தோ! அப்போது அதை ஜலதோஷமென்று கருதி, அதனல் பிரமாதமொன்றும் வராதென்று அசட்டைசெய்து விடுகிறார்கள்! ஒரு வீட்டில் தட்டம்மை இருந்தால், குறைந்தது சுரம் கண்ட இரண்டு வாரம் வரைக்கும் மற்றப் பிள்ளைகளை பள்ளிக்கூடத்துக்குப் போகவொட்டாமல் பெற்றோர்கள் தடுப்பது நலம். நோயிலிருந்து தேறிவரும் குழந்தை பள்ளிக்கூடம் திரும்பிப்போகக் குறைந்தது ஒரு மாதமாகிலும் செல்லும்.

அநேக கேசுகளில், தட்டம்மை போட்டின குழந்தைகள் யாதொரு கோளாறுமின்றி சுகமாய் விடுகின்றன. இந்த விஷயமே இந்நோயை லேசாய் நினைப்பதற்குக் காரணமாகின்றது. இது பிசகு. ஏனெனில், சில மெலிந்த ஏழைக்குழந்தைகள் நுரையீரலைப்பற்றிய காசநோய் முதலிய கொடிய கோளாறுகளுக்கு இரையாகி விடுகின்றன.

இதற்குச் சிகிச்சை தேர்ச்சிபெற்ற டாக்டரே செய்யவேண்டியது. ஆனால், சிஷ்ருஷை செய்யவேண்டியது மட்டும் புத்திசாலித்தனமுள்ள தாயாகிலும் அல்லது வேறு பந்துவாகிலும் செய்யலாம். நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறையில் படுத்திருப்பதும், கஞ்சி முதலிய நீர் ஆகாரமும், நிரம்பப் பழ ரஸங்களும், குடிப்பதற்கு நிரம்ப கொதிக்கச்செய்து ஆறவைத்த ஜலமும், சாதாரண கேசுகளில் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய முறைகள். குழந்தைக்குப் பிரகாசமான வெளிச்சத்தைப் பார்க்க முடியாமல் கண் கூசினல் அது இருக்கும் அறையை இருட்டாக்க வேண்டும். ஆனால், காற்றோட்டம் இருக்கும்படிச் செய்யவேண்டும். கண்களுக்கு தினம் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை பொராஸிக் மருந்துநீர் விடவேண்டும். குடல்களைச்சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். இருமல் தொந்தரவு அதிகமாயிருந்தால், பார்க்க வரும் வைத்தியர் அதற்குத் தக்க மருந்து எழுதிக்கொடுக்கலாம்: அல்லது ப்ரையர்ஸ் பால்ஸம் சேர்த்த நீராவியைப் பிடிப்பதோ, அல்லது இதைப் போன்ற வேறு ஒரு முறையையோ செய்யலாம். சுரம் நின்ற சிலநாட்கள்

வரையிலும் நோயாளி படுக்கையிலேயே தங்கியிருக்க வேண்டும். பொரிகள் உதிரும் தருவாயில் இருக்கும்போது சர்மத்திற்கு கார்பொலிஸ்டு எண்ணெயை நிரம்பப் பூசவேண்டும். தினம் விஷங்கொல்லி ஸோப்பைக்கொண்டு வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். வாயையும் மூக்கையும் நன்ருய்ச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். வியாதியிலிருந்து தேறிவரும் சமயந்தான் முக்கியமான காலம். இந்தக் காலத்தில் ஜாக்கிரதையாய்க் கவனித்துக் கொண்டிருந்தால், அபாயமான கோளாறுகளை நேரிடவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

சென்ற ஜுலை மாதத்திய இதழில் சின்னம்மையைக் குறித்து எழுதிய வியாஸத்தில் பால் கொடுக்கும் தாய்க்கு அம்மை போட்டியிருக்க, அவள் அந்த சமயத்தில்கூட குழந்தைக்குப் பால் ஊட்டக் கொடுத்தாள் என்று சொல்லிய விஷயமாக ஒரு விநோதமான சமாசாரம் இங்கு சொல்ல உத்தேசிக்கிறேன். அதாவது, நான் எண்ணியிருந்தபடியும் தொட்டில் குழந்தைக்கு அம்மை போட்டுகிறதில்லை என்று ஜனங்களின் நம்பிக்கையின் படியும் தாய்க்குச் சின்னம்மை போட்டி நான்குமாத காலமாகியும், அந்தக் குழந்தைக்கு இதுவரைக்கும் அம்மை போடாமல் அது தப்பித்துக்கொண்டது. ஒரு சமயம், அதற்கு அம்மை போடாதற்கு தாய்ப்பாலே காப்பாயிருக்கலாம்.

தீர்க்காயுளாய்வாழ்தற்கு வழிகளும் உபாயங்களும்

டாக்டர் கே. வேங்கட் ராவ்,
புரசைவாக்கம், மதராஸ்.

“ஆரோக்கியமானது, ஒரு மனிதனின் ஜன்ம சுதந்தரமாகும். பிறப்பது எப்படி இயற்கையோ, அப்படியே சுகமாயிருப்பதும் இயற்கையே”. ஒருவன் தான் செய்யும் துர்க்கிருத்தியங்களுக்கு எவ்வாறு ஜவாப்தாரியோ, அவ்வாறே அவன் அசௌக்கியத்திற்கும் ஜவாப்தாரியாவான். ஆனதுபற்றி, சட்டப்படி இதற்கும் தண்டனையுண்டு” என்று சொல்லும் வசனத்தில் கொஞ்சம் உண்மை இருக்கிறதென்று நான் நினைக்கிறேன். “எந்த ஜனங்கள் தங்கள் தேகங்களை தங்கள் இஷ்டப்படி நடத்தி, தங்களுக்குச் செவ்வையாய்த் தெரிந்திருக்கவேண்டிய தேகாரோக்கிய விதிகளை மீறி நடக்கிருர்களோ, அவர்கள் தேகப்பாவிகள். அவர்கள் தங்களுக்கு விரோதமாகவே ஒரு குற்றத்தைச்செய்வதுடன், தங்களைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும், பின்னுல் வரப்போகிற தங்கள் சந்ததியார்களுக்கும் விரோதமாக குற்றத்தைச் செய்கிருர்கள்” என்று டாக்டர் பைல் சொல்லுகிருர். தீர்க்காயுளாயிருக்க வேண்டுமானுல் சுகாதார வாழ்வின் விதிகளை அனுசரிக்கவேண்டும்; அப்போது தான் நமது வாழ்நாள் மிகவும் வாழத்தக்கதாகும். ஒருவன் தனது தேகத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்வதே தெய்வீகக் கடமையாகும். பலஹீனமுள்ளவர்கள் எவ்வளவு சுலபமாய் தங்கள் பலக் குறைவை இயற்கையினின்றும் அடைகிருர்களோ, அப்படியே பலசாலிகளும் தங்கள் பலத்தை அடைகிருர்கள் என்று மிஸ்டர் எமர்ஸன் என்பவர் சொல்லுகிருர். எதுவும் நாம் இயற்கையுடன் ஒத்துழைப்பதைப் பொருந்தி நிற்கும்.

வியாதிப்படுவது ஓர் அவமானம். அது தேக பலஹீனத்தைமட்டுமின்றி மனோதிடமில்லாதிருப்பதையும் காட்டும். ஆரம்பத்தில் காண்பிக்கும் இயற்கையின் எச்சரிக்கையை அலக்ஷியம் செய்வதன்பலன் இதுவாகும். இயற்கையானது அற்ப குறிகளைக் காட்டி நமக்கு எச்சரிக்கை செய்கிறது. இந்த எச்சரிக்கைகள் முக்கியமானவை என்று கவனியாமல் இயற்கையின் சட்டங்களை மீறி நடந்துகொண்டேவந்தால், அதாவது, அதைக் கோபமூட்டினுல், அது தன் ஆயுதங்களாகிய

வியாதிகளைக்கொண்டு நம்மை பதிலுக்கு எதிர்க்கிறது.

அநேக அம்சங்கள் கூடி உபயோக முள்ள தீர்க்காயுளை அளிக்கவேண்டும். மனதுக்கடுத்த ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு பின் சொல்லிய நிரூபணத்தைக் கவனித்தால் தீர்க்காயுளானது இன்பமானதாயிருக்கும். தாமதமாய் சில மாறுதல்கள் உண்டாகி, கடைசியில் தோன்றினும், இயற்கையின் சட்ட திட்டங்களை நன்ருய் அறிந்து அவற்றின்படி நம்பிக்கையுடன் அனுசரித்து வரும் பக்ஷத்தில் இதை அடையலாம். இந்த சுகாதார விதிகளை அனுசரிப்போர் 30 வயது முதல் 50 வருஷ காலம் சுகமான வாழ்வு வாழலாம்.

ஒரு நபரினுடைய ஆயுட்பிரமாணம் எவ்வளவு? ஒருவன் 120 வருஷ காலம்



பலசாலிகள் இயற்கையினின்றும் தங்கள் பலத்தைப் பெறுகிருர்கள்.

பூலோகத்தில் மகாபலசாலியான ஆர்தர் லான்டல் என்பவர், சிகாகோ ஸெஞ்சுரி ப்ராக்ரெஸ் லகூனில் 12000 பவுண்டு எடையுள்ள மோட்டார்வண்டிகளை அதிலுள்ள ஸ்திரீகளுடன் இழுக்கிறதைப் பார்க்கலாம்.

பழுது நேர்ந்தாலுங்கூட, எந்த உறுப்பின் தொழிலும் திடீரென்று நின்றுபோகாது; எந்தப் பாகத்திலும் குறிப்பிடத்தக்க அசௌகரியம் ஒன்றும் ஏற்படாது; தலை நோய் வராது; ஒரு இரவுகூட தூக்கமின்றி இராது; வாதரோகம் அணுகாது; ஒருநாளைய வேலையும் விளையாட்டும்கூடத் தவருது. இந்த மனதுக்கடுத்த வாழ்வானது, மனதுக்கெட்டாத விஷயமாகத் ஜீவித்திருந்தால் அது பூரணுயுளாகும். மரணத்திற்குச் சாதாரண காரணம் தற்செயலே. இதில் வியாதியும் சேர்ந்திருக்கிறது. இளம் வயதில், எதிர்க்கும் சக்தி அதிகமாயிருப்பதால், அநேக வியாதிகளை ஜெயிக்கலாம். ஆனல், வயது செல்லச் செல்ல, எதிர்க்கும் சக்தி கம்மிப் பட்டு, மெதுவாய், கள்ளத்தனமாய் அநேகவிதமான வியாதிகள் தோன்று

கின்றன. இவற்றை எதிர்க்க தேகத்திற்கு வலுவில்லை. கழிவிடையும், போஷணையும் முக்கியமான அம்சங்கள். இவை இரண்டும் சரிசமானமாக இருந்தால், ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் உண்டாகும். டாக்டர் க்ரு என்பவர், ப்ளான் டேரியன் என்னும் புழுவின்மேல் பரிக்ஷித்துப் பார்த்ததில், "பட்டினி போடுவதனால்" அப்புழுவின் ஆயுட்காலம் 28 மடங்கு அதிகப்பட்டதாக நிரூபித்துக் காண்பித்தார்.

இயற்கையானது ஒரு மனிதனிடமிருந்து என்ன கோருகிறது? அது பிரஜாபிவிருத்தி செய்யவேண்டுமென்று வேண்டுகிறது. அவ்வபிவிருத்திக்குரிய காலமானவுடன், அவர்கள் மறைந்து மற்றவர்களுக்கு இடம் கொடுக்கவேண்டுமென்று கேட்டுக்கொள்ளுகிறது. ஆனது பற்றி, ஒரு மனிதன் தன் காலமானவுடன் அதாவது, 25 வயது முதல் 50 வயது வரைக்கும் பிரஜாபிவிருத்தி செய்தானவுடன், ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கிறது. அப்படியிருக்க, இயற்கையானது இழிவான ஒரு மோசடி செய்கிறது. அதாவது, வளர்ச்சிக்கும் பிரஜாபிவிருத்திக்கும் வேண்டிய ஆகாரத்தை இவ்விரண்டு தொழில்களும் வெகுகாலமாக நின்றுபோன பிறகுங்கூட, அவன் எடுத்துக்கொள்வதற்குப் போதுமான பசியை மட்டும் நிறுத்தி வைக்கிறது. அதனால், அவன் அதிகப்படியாக எடுத்துக்கொள்ளும் ஆகாரம் முக்கியமாய்கார்போஹைட்ரேட்டுகளும், கொழுப்புக்களும் அநேக இடங்களில், அதாவது, ஆரம்பத்தில் அடிவயிற்றின் சுவர்கள், கைகால்கள், கடைசியில் ஹிருதயம், கல்லீரல், புக்கங்கள் முதலியவற்றில் தொந்தரவைக் கொடுக்கக்கூடிய கொழுப்பாக சேகரிக்கப்படுகின்றன. இதனால் இவ்வுறுப்புக்கள் தம்தம் தொழில்களைச் சரிவரச் செய்கிறதில்லை. சீக்கிரத்தில் மரணம் நேரிடுகிறது. அறுபதாவது வயது தாண்டுவதற்கு முன்பே அநேகர் மரணமடைந்து விடுகிறார்கள். ஒரு ரோமாபுரி பழமொழிப்படி "அவர்கள் பற்களைக் கொண்டே அவர்கள் சமாதியை வெட்டுகிறார்கள்". மற்றொரு ரோமாபுரிப் பழமொழி யாதெனில், "கத்தியைக் காட்டிலும், அதிகமாக உண்ணுதல் வெகுபேர்களைக் கொல்லுகின்றன" என்பதாம். இது இந்த நாகரீகமுள்ள இருபதாம் நூற்றாண்டிலும் கூட, மிகவும் வாஸ்தவமாகவே இருக்கிறது.

70 வயது கழிந்த ஒருவரைப் பார்த்தால் அவர் எப்போதும் ஒல்லியாயிருப்பார். பருத்திருக்கமாட்டார். 100 வயது ஜீவித்திருப்பவர்களும் அதேமாதிரியான தேகத்துடன் கூடியவர்களா யிருப்பார்கள்.

பின் சொல்லிய விஷயங்களைச் சரியாக அனுசரித்து வரும் பக்ஷத்தில் நல்ல ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் கைகூடும். இத்துறைகளில் மேற்கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்வதற்குத் தூண்டுகோலா யிருக்குமென்று அவற்றை இங்கு சுருக்கமாய்ச் சொல்லுவோம்.

ஆகாரம். பிரஜாபிவிருத்தி காலம் கடந்தவுடன், தேகத்திற்கு வேண்டிய ஆகாரத்தின் சரியான அளவைக் கண்டுபிடிப்பது பசியே என்பது மிகவும் தப்பான அபிப்பிராயம் என்று முன்னமே சுருக்கமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. வேண்டாதவர்களை ஒழிப்பதற்கு இது இயற்கையின் ஆயுதமாகும். ஆனதுபற்றி, நாற்பது அல்லது நாற்பத்தைந்து வயது ஆனவுடனே ஒருவன் தன்னுடைய ஆகாரத்தை மிகவும்குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டியதவசியம். அதனளவு எவ்வளவு? அதன் குணம் என்ன? என்பவைகளை ஒவ்வொருவருடைய தேவைகளுக்குத் தக்கபடி, அதாவது, அவருடைய தொழில், அவர் செய்யும் வியாயாமங்கள் இவைகளைக் கவனித்துத் தீர்மானிக்கவேண்டும். ஆனால், நாம் இங்கு பொதுவாகத்தான் சொல்லவேண்டும். கார்போஹைட்ரேட்டுகளையும் கொழுப்பையும் வெகுவாய்க் குறைக்கவேண்டும். 25 வயது முதல் 50 வயதிற்குள் ஒரு மனிதனுடைய எடையின் அதிகம் 10 முதல் 12 பவுண்டுக்குமேல் இருக்கக்

கூடாது. ஒருவிதமான ஆகாரத்தினால் எடை அதிகரிப்பதாயிருந்தால், இந்த இரண்டுவித ஆகாரங்களின் அளவைக் குறைத்துவிட வேண்டும். கொழுப்புக்களும், கார்போஹைட்ரேட்டுகளும் எரி கரும்பு ஆகாரங்கள் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ப்ரோடீன் உட்கொள்ளாமல் ஜீவியமுள்ள ஸெல்லையாவது தசைநாரையாவது பழுது பார்க்கவாவது, அல்லது உற்பத்திசெய்யவாவது முடியாது. வெண்ணெய், பன்றிக்கொழுப்பு, அநேகவித கொழுப்புக்கள், எண்ணெய்கள், சர்க்கரை, ஸ்டார்சு முதலிய கொழுப்புக்களிலும் கார்போஹைட்ரேட்டுகளிலும் ப்ரோடீன் கொஞ்சங்கூட இல்லை. இவை அப்படம் எரி கரும்பு ஆகாரங்கள். இவற்றை எவ்வளவு சாப்பிட்டபோதிலும் ஜீவியமுள்ள தசைநாரின் ஒரு ஸெல்லைக்கூடக் கட்டுவதற்குப் போதுமானதாயிராது. தேகத்தில் இவை எரிக்கப்பட்டு அதற்கு வலுவைக் கொடுக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, கொழுப்புக்களையும் கார்போஹைட்ரேட்டுகளையும் அதிகமாக உண்டால், அவைகளில் கொஞ்சபாகம் அதாவது, சிறிதளவே தேவையுள்ள வலுவிற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. மிகுந்த பாகம், தேகத்தில் அநேக பாகங்களில் கொழுப்பாகச் சேர்த்துவைக்கப்படுகிறது. கொழுப்பை உட்கொள்வதைக் குறைக்காமலே வியாயாமம் எடுத்துக்கொண்டு இக்கொழுப்பைக் குறைத்துவிடலாம் என்று நினைப்பது நியாயமாகத் தோன்றும். ஆனால், அது அப்படியல்ல. அம்மாதிரி வியாயாமத்தினால் சில அவுன்ஸுகள்தாம் குறைக்கமுடியும். அப்போதுகூட, என்ன நேருகிறதென்றால், கஷ்டப்பட்டு வியாயாமம் எடுத்துக்கொண்ட பிறகு, அதிக ஆகாரம் உட்கொள்வதாகக் கருதப்படுகிறது. இந்த அதிகப்படியான ஆகாரமானது வரவு பக்கத்தில் சேர்ந்து விடுகிறது. உதாரணமாக, நான்கு மைல்கள் நடப்பதனால் சக்தி எவ்வளவு குறைந்து போகிறதோ, அதற்கு ஒரு கட்டி சர்க்கரைச் சாப்பிட்டால் அது சரிப்பட்டுப் போகும். ஒரு பருத்த மனிதன் கஷ்டப்பட்டு வியாயாமம் செய்தானவுடனே, தன் தேக எடை மூன்றல்லது நான்கு பவுண்டுகள் குறைந்தனவென்று கொஞ்சம் கர்வத்துடன் நிரூபித்துக் காட்டலாம். ஆனால், கொழுப்பு எரிபடுவதால் சுவல்ப காலோரிக்கள் உஷ்ணம் நஷ்டமாவது தவிர, இந்தக் குறைவு முழுதும் ஒரு டம்ளர் ஜலம் குடித்தவுடனே சரிப்பட்டுப்போகும். ஏனெனில், இது வியாயாமத்தினால் உண்டான ஜலக்குறைவினால் ஏற்பட்ட நஷ்டம். பின் சொல்லப்போகிற விஷயங்கள் இடமும் காலமும் போதாததால், அபிப்பிராய பேதத்திற்கு இடங்கொடாமல் உறுதியாகச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. கொழுப்பைக் குறைக்க வேண்டியது அவசியமானபடியால், அதற்கு ஒரே ஒரு நல்ல வழி உண்டென்பதை ஞாபகத்தில் வைக்கவேண்டியதவசியம். அதாவது, கொழுப்பைக் கொடுக்கும்படியான வஸ்துவைகுறைத்து விடுதலேயாம். கால இடையிடையே, தேகத்தை நிறுத்துக்கொள்வதும், ஜீவியக்கோடு என்று சொல்லப்படும் இடுப்பு அளவை அளப்பதும், இந்த ஆகாரங்களைக் குறைப்பதற்கோ, அதிகப்படுத்துவதற்கோ உபயோகமான துணைக்கருவிகள் ஆகும்.

இப்போது, ஆகாரத்திலுள்ள ப்ரோடீன் பாகத்தைக் குறித்துச் சொல்லும்போது, இந்த ப்ரோடீன் இல்லாமல் ஜீவியமுள்ள ஸெல்லுகளைப் பழுதுபார்க்கவும் புது ஸெல்லுகளை உற்பத்தி செய்யவும் முடியாதென்று முன்னமே சொல்லியிருக்கிறேன். ப்ரோடீன் இல்லாமற் போனால், பட்டினி, இரத்தமின்மை, இரத்தத்தை உண்டாக்கும்படியான உறுப்புக்கள் அழிந்துபோதல், சீக்கிரத்தில் மரணம் ஆகிய இவைகள் சம்பவிக்கும். ஆனதுபற்றி, போதுமான அளவு ப்ரோடீன் உட்கொள்வது அத்தியாவசியமானது. தேவையான அளவு எவ்வளவு? தினம் 120, 140 கிராம்கள் ப்ரோடீன் வேண்டுமென்று அநேகர் அபிப்பிராயப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், இது மிக அதிகம். நல்ல ஆரோக்கியமுள்ள சாதாரண ஒரு மனிதன் 40, 50 கிராம்கள் ப்ரோடீன் உட்கொண்டால் அதுவே போது

மானது. இதில் பெரும்பாகம் சிவப்பு இரத்த அணுக்களை உண்டாக்க உபயோகமாகிறது. ஒரு சிவப்பு இரத்த அணுவின் சராசரி ஜீவியகாலம் 30 நாட்கள் என்று கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. நடுத்தரமான உருவமுள்ள ஒரு மானிட தேகத்திற்கு தினம் மூன்று அவுன்சுக்கு மேற்பட்ட அணுக்கள் உற்பத்தியாகவேண்டுமென்று இதனால் ஏற்படுகிறது. சிவப்பு இரத்த அணுக்களில் 100-க்கு 37 விகிதம் ப்ரோடீன் இருப்பதால் (ஆப்தர்ஹால்டன்) 37 கிராம் ஆகார ப்ரோடீனும், மற்ற தேக தசைநார்களின் குறைவுக்காக 2 கிராமும் வேண்டும்.

இவைகளை ஒன்று கூட்டி, மிகவும் கம்மியாயுள்ள வெள்ளை இரத்த அணுக்களைப் பர்த்தி செய்ய ஒரு கிராமும் எடுத்துக்கொண்டால், மொத்தம் 40 கிராம் ப்ரோடீன்கள் தேகத்திற்கு தினம் தேவையாயிருக்கும்.

ப்ரோடீன்கள் அதிகமாக உட்கொண்டால் அதனால் என்ன அபாயங்கள் நேரிடும். ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாதபோது, அதிலிருந்து கொஞ்சம் ப்ரோடீன் குடலிலிருந்து இரத்தச்சுழற்சியில் கலந்து போகிறதென்று ஆராய்ச்சியினால் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இன்னும் அதிகமாக ப்ரோடீன் சாப்பிட்டால் இது நேரிடலாம். திருப்தியான ஆகாரம், முக்கியமாய் மாமிச ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடன், அமினோ ஆஸிட்டுகளைத்தாக்க அநேகம் வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் இரத்தச் சுழற்சியில் சேருகின்றன. சில வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் உடையாத ப்ரோடீன் அணுக்கூட்டங்களைத் தாக்குகின்றன. இவைகளும், வெள்ளை இரத்த அணுக்களினால் ஜீரணிக்கப்பட்ட ப்ரோடீன் கழிவிடைகளை கல்லீரலிற்குக் கொண்டுபோய் அங்கே கொல்லப்பட்டு, அங்கிருந்து பித்தநீர், புக்கம் இவைகள் மூலமாய் தூர்க்கத்தமான வஸ்துக்களை வெளித்தள்ளப்படுவதற்கு ஹேதுவான சிவப்பு இரத்த அணுக்களும் நமது க்ஷேமத்திற்குக் காரணம். ப்ரோடீன் அதிகமாகவிருந்தால், இந்த ஸெல்லுகள் அதிகமாக வேண்டும். இதனால் இரத்தம் உற்பத்தி செய்யும் உறுப்புக்களுக்குக் கஷ்டம் அதிகம். ப்ரோடீன் அதிகமாகவிருந்தால் இரத்த அணுக்களும், எதேச்சையான க்ளாபுயூலின்களும் ஆல்பியுமின்களும் இரத்தத்தில் அதிகமாக உற்பத்தியாவதற்கு ஹேதுவாயிருக்கிறது. ஆனால், இந்த இரத்தம் அதிக கனமாயிருப்பதால் நாடிக்குழாய்களில் பம்பு செய்யப்படுவது கடினமாகிறது. இவை யாவும் ஒரு பக்கத்து விஷயம். கொஞ்சம் ப்ரோடீன் ஜீரணமாகாமலே தப்பித்துக்கொள்கிறது. இது பெரிய குடலுக்குப்போய், அங்கே அழுகி, அதிலிருந்து கிளம்பும் தூர்க்கந்தமான விஷ வஸ்துக்கள் தேகத்தில் உறிஞ்சப்படுகின்றன. இந்த விஷத்தின் நேரிடையான பலன்களோ, அல்லது வேறு ஒன்றின் மூலமாய் ஏற்படும் பலன்களோ பின் வருமாறு:—

(1) இரத்த அணுக்கள் அழிதலும், அதனால் சாதாரணமான அல்லதுகொடிய இரத்தமின்மை என்னும் வியாதி உண்டாவது.

(2) இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும் இயந்திரம் கெட்டுப்போய் அதனால் ஒவ்வொரு ஜீவாதாரமான உறுப்பும் கெடுதலடைதல்.

(3) இரத்தம் தடித்துப்போய் அதனால் அதிக இரத்த அமுக்கு, நாடிக்குழாய்களின் சுவர்கள் பழுது படுதல், இருதயத்திற்கு வேலை கஷ்டம் இவை உண்டாதல்.

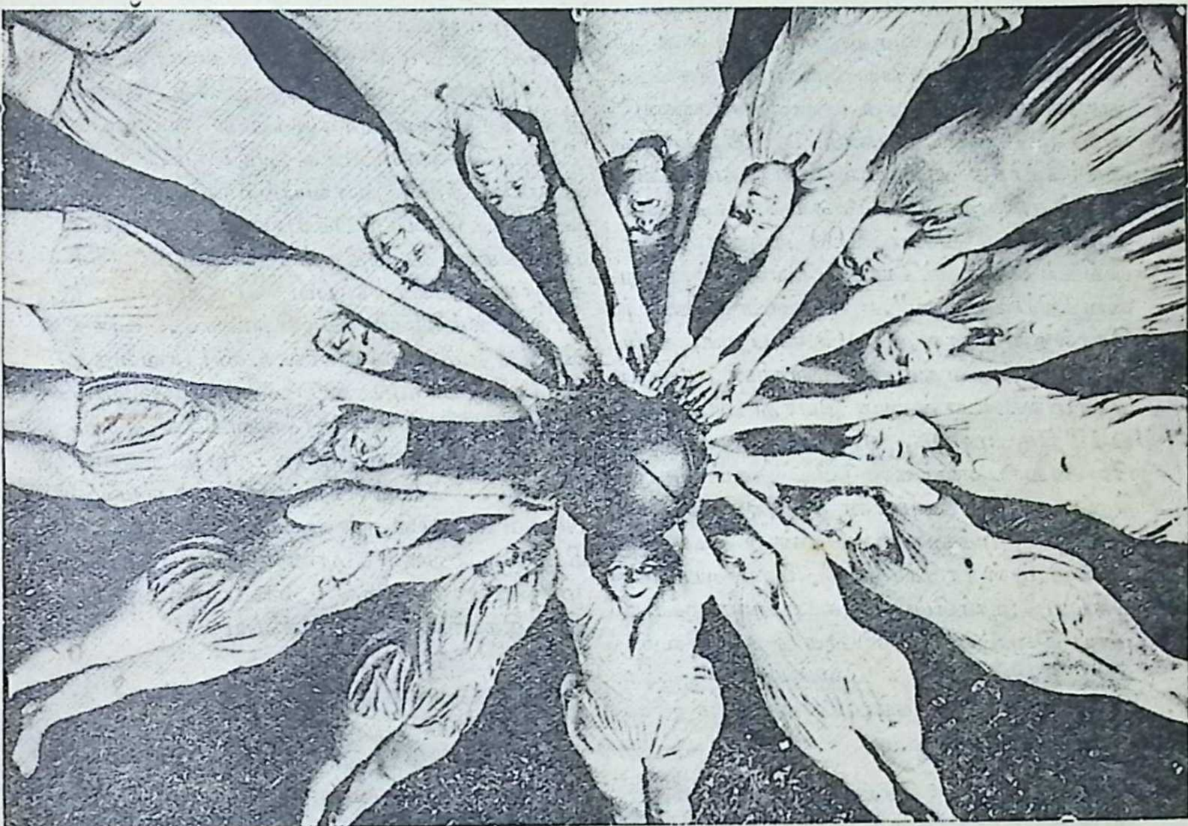
(4) கல்லீரல் அநேக விதங்களாகக் கெடுதலடைதல்.

(5) கோளங்களின் தொழில்கள் தடுமாறப்போதல். இதில் தைராய்டு கோளத்திற்கு உத்திபனம் ஏற்பட்டு, அதனால் தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு ஸெல்லும் அளவுக்கு மிஞ்சி துரிதமாய் வேலை செய்தல்.

(6) புக்கங்களுக்கு அழற்சியும் வேலைக் கஷ்டமும்.

(7) இந்த விஷத்தின் மூர்ச்சையடையச் செய்யும் தன்மையினால் மூக்குக்கு நேராகக் கெடுதல் உண்டாவதும், நாடிக் குழாய்கள் கெட்டுப்போய் அதன் மூலமாய் ஜன்னி உண்டாவதும்.

இரத்த அணுக்கள் அழிவதும், இரத்தம் உற்பத்தி செய்யும் இயந்திரம் கெடுவதும் சேர்ந்து, விஷக்கிருமிகள் தாக்கவொட்டாமல் தடுக்கும் முக்கிய ஆதரவுகளை ஒழிப்பதாகும். ப்ரோடீன் எவ்வளவு வேண்டுமென்பதை எவ்வாறு நிர்ணயிக்கிறது? பின் சொல்லியதை சுலபமாய் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளலாம். அதாவது, 8 கிராம் ப்ரோடீன் (1) 10 அவுன்ஸ் பாலிலும், அல்லது (2) ஒரு முட்டையிலும், அல்லது (3) ஒரு அவுன்ஸ் (அதாவது, 1 கன அங்குலம்) மெலிந்த மாமிசத்திலும், அல்லது (4) ஒரு அவுன்ஸ் பால் கட்டியிலுமிருக்கும். ஐந்து அவுன்ஸ் காய் கறிகளில் 4 கிராம் ப்ரோடீன் இருக்கும். எவ்வளவு பால் சாப்பிட்டபோதிலும் தேகம் தடித்துப் போகாது என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். 5 அவுன்ஸ் அரிசியில் 12 கிராம்கள் ப்ரோடீன் இருக்கின்றன. வாதம் கொட்டையில் 100-க்கு 21 விகிதம் ப்ரோடீன் உண்டு. அதாவது, 5 அவுன்ஸில், 32 கிராம்.



மெடிவின் பால் (பந்து) விளையாடுவது.
வியாயாமம் புருஷர்களுக்கு எப்படியோ அப்படியே ஸ்திரீகளுக்கும் நல்லது.

சுத்தமான காற்று.—சரியானபடி சுவாஸித்தல் முக்கியம் என்பதை இங்கு நான் வற்புறுத்தவேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஆரோக்கியத்திற்குச் சுத்தமான காற்று அவசியம் என்பதையும், அந்தக் காற்றினால் சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள் வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம் என்பதையும் அநேகதரம் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம். ஆனால், இத்துடன் தினம் பிராணயாமம்செய்யும் பழக்கத்தை அனுசரிக்க வேண்டுமென்று எங்கும் சொல்லப்படவில்லை. இந்தப் பிராணயாமத்தி

ளுல் காற்று செல்லுகள் சுத்தமான காற்றினல் பூரணமாய் விரியப்பட்டு, அங்கே தங்கியுள்ள காற்றின் பெரும்பாகம் வெளித்தள்ளப்படும். சாதாரணமாய் சுவாஸிப்பதில், நுரையீரல்களின் உச்சிகளும், தூரத்திலுள்ள அடிப்பாகங்களும் முழுதிலும் காற்றினல் விரிகிறதில்லை. மூச்சு வெளிவிடுதல் ஆழ்ந்ததாக இராததால், கொஞ்சம் காற்று எப்போதும் தங்கிப்போய் விடுகிறது.

நாம் தினம் ஒருதரமோ, அல்லது இரண்டுதரமோ பிராணயாமம் செய்து நுரையீரல்களைச் சுத்த காற்றைக்கொண்டு சுத்தம் செய்யவேண்டும். நியூயார்க்கைச்சேர்ந்த டாக்டர் பிஷர் என்பவர் சொல்லுகிறதாவது: “க்ஷயரோகத்தைத் தடுப்பதற்கு தினம் 100 ஆழ்ந்த சுவாஸங்கள் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது வைத்திய முறை”. டாக்டர் நிமியர் சொல்லுகிறதாவது : “உண்பதும், தண்ணீர் அருந்துவதும் வாழ்நாளின் முக்கிய தொழில்கள் என்னும் பொது அபிப்பிராயத்திற்கு மாருக, காற்றை அதாவது, பிராணவாயுவைக் கண்டுபிடித்தவர் சொல்கிறபடி, ஜீவாதாரமான காற்ருனது ஜீவியத்திற்கு முக்கியமானதென்று சுகாதார சாஸ்திரம் ஸ்தாபிக்கிறது”. பிராணயாமம் செய்ய ஆரம்பிப்பதற்கு முன் முக்கியமாய் இரைப்பை காலியாக இருக்கவேண்டும்; இடம் திறந்த வெளியாக இருக்கவேண்டும்; சௌகரியமான தேக நிலை இருக்க வேண்டும்.

நாம் வேலை செய்துகொண்டிருக்கும் போதுகூட, நமக்குத் தெரிந்த சில சுவாஸங்கள் உட்கொள்ளவேண்டும். இந்தப் பழக்கத்தை அனுசரித்தல் உபயோகமாக இருக்கும். இந்த சுவல்பத்தொழிலினல் அப்போதைக்கப்போது அதிகமாய் பிராணவாயு தேகத்திற்கு சப்ளை ஆகும். தேகத்துருத்தியாகிய டயபிராத்தை டயபிராம் மூலமாய் சுவாஸித்தலில் பழக்கப்படுத்தல், அதாவது, சுவாஸத்தை உட்கொள்ளும்போதும், வெளிவிடும்போதும் அடிவயற்றின் சுவற்றை முறையே வெளித்தள்ளியும், உள்ளுக்கு இழுத்தும் செய்தல் அனுகூலமாக இருக்கும்.

வியாயாமம்.—இதை ஒழுங்காய்ச் செய்யவேண்டும். தேகத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் அனுகூலத்தைக் கொடுக்கும்படியான சில வியாயாமங்களை தினம் 10 அல்லது 15 நிமிஷ காலம் வரையில் எடுத்துக்கொள்ளும் பழக்கத்தை அனுசரிப்பது நலம். இந்தக் கால நிர்ணயம் வேண்டுமென்றே ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. ஏனெனில், வியாயாமம் செய்வதற்கு அதிகநேரம் செல்லுமானல், அதில் ஊக்கமுள்ளவர்கள் தவிர, மற்றவர்கள் அதை விடாமல் நடத்திக்கொண்டு வர மாட்டார்கள். ஒரு தொழிலில் அமர்ந்திருக்கிறவர்களுக்கு இக்கால நிர்ணயம் மிகவும் சௌகரியமாக இருக்கும். இந்த வியாயாமத்தில் அடிவயற்றின் சதைகளை விருத்தி செய்யும்படியான சில அப்பியாஸங்கள் சேர்ந்திருக்கவேண்டும். இச்சதைகள் சரியானபடி விருத்தியடைந்தால் மலச்சிக்கலை ஜெயிக்கலாம். எந்த விதத்திலும் மலச்சிக்கல் உண்டாவதைத் தடுக்கவேண்டும். இலையேல், இரைப்பையின் கீழேயுள்ள சாக்கடையில் அநேக வித வியாதிகள் உற்பத்தியாகும். அவை யாவன : தேகம், தன்னில் உற்பத்தியாகும் விஷத்தினல் விஷப்படுதல், இரத்தமின்மை, ஒருவிதமான அசௌகரியம் முதலியன. இதனல் உண்டாகும் அநேக வியாதிகளில் இவை சிலவாம்.

போதுபோக்குத் தொழில்.—போதுபோக்குத் தொழில் என்ருல் என்ன? கூலிக்காக வேலை செய்யும் வேலையினின்றும் இது வேருனது. இது உபயோகமான தொழிலாயிருப்பதுடன் கொஞ்சம் புத்திசாலித்தனமான முயற்சியும் இதற்கு வேண்டும். வேலைக்கும் விளையாட்டிற்கும் உள்ள வித்தியாஸம் இதில் சம்பந்தப்பட்ட விஷயம். இப்போது போதுபோக்குத்தொழில் பணத்திற்காகச்செய்யப்படுவதன்று. அதனல் உண்டாகும் சந்தோஷத்திற்காகவே அது செய்யப்படுகிறது. வயது முதிர்ந்து, சாப்பாட்டிற்காக உழைக்கும் வேலையை விட்டு வீட்டில் ஒய்வு எடுத்துக்கொள்ளும்போது, இந்த வேலையைக்கொண்டு காலம் கழிக்கலாம். இம்மாதிரி போதுபோக்குத்தொழி

வில் ஈடுபடாவிட்டால், ஓய்வு காலம் ஒண்டியாகவும் இளைப்பாகவும் இருக்கும். இம்மாதிரி போதுபோக்குத் தொழில் செய்யும்போதுதான் நூதன விஷயங்கள் அநேகம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. பாண்ட் மாஸ்டர் ஹர்ஷல் என்பவருக்கு வானசாஸ்திர ஆராய்ச்சி போதுபோக்குத் தொழிலாயிருந்ததால், அவர் தம் கையினலேயே தூரதிருஷ்டிக் கண்ணுடியைக் கண்டுபிடித்து வானத்தில் மறைந்துள்ள ரகஸியங்களைக் கண்டுபிடித்து, பூமியைக் குறித்து ஒரு நூதனமான அறிவை உண்டாக்கினர். ப்ரீயிஸ்டிலி என்னும் பாதிரிக்கு ரஸாயன சாஸ்திரம் போதுபோக்குத் தொழிலாயிருந்தது. இவர் பிராணவாயுவைக் கண்டுபிடித்தார். ரைட் ப்ரதர்ஸ் என்பவர்கள் பைஸிகல் வியாபாரம் செய்பவர்கள். இவர்கள் வியாபாரத் தொழில் முடிந்ததும், பறக்கும்படியான இயந்திரத்தைக் கண்டுபிடிக்க முயன்று அதில் வெற்றி பெற்றனர். மோர்ஸ் என்னும் அமெரிக்கா தேசத்து வர்ணக்காரர், நாஷனல் அகாடமி ஆப் ஆர்ட்ஸின் பிரஸிடெண்டானர். இவர் மின்சாரத் தந்தி கண்டுபிடித்தார்.

ஆர்க்ரைட் என்னும் நாவிதர் ஒருவர் இருந்தார். இவர் ஆர்க்ரைட் ஸ்பின்னிங் ஜென்னி என்னும் இயந்திரத்தைக் கண்டுபிடித்தார். போக்குத் தொழில்களினல் மூளைக்கு நல்ல வேலை உண்டு. இம்மாதிரி தொழில்கள் செய்து வந்தால் கிழத்தனம் நல்லவராகும். நூதன விஷயங்களைக் கண்டுபிடிப்பதனல் பூலோகத்திற்கு மிக்க அனுகூலம் உண்டு. ஒருவனுக்கு ஒரு தொழிலும் இராவிட்டால் அற்பக் கவலைகள் ஏற்பட்டு, அதனல் தேகத்திற்குக் கெடுதல் உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, போதுபோக்குத் தொழிலினல் ஒருவன் தீர்க்காயுளாய் வாழ்வதற்கு அனுகூலமாயிருப்பதுடன், அவன் மூப்பும் சுகமாகவிருக்கும்.

ஆகாரமும் ஆரோக்கியமும்

நாம் வசிக்கும் நிலைமைகள்

என். ஸேன்,

ரெஸிடெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர், போ, ஆ. ஸைலோ. ஜெர்பாரா, கடாக்.

I

நமது தேகத்திற்கு முக்கியமாய் இரண்டு விஷயங்களுக்காக ஆகாரம் தேவை. முதலாவது, எரிகரும்பாயிருப்பது, இரண்டாவது தனது இயந்திரத்தையேகட்டுவதற்குவேண்டிய சாமானுகவிருப்பது. அதாவது, பின் வரும் காரணங்களுக்காக நமக்கு ஆகாரம் தேவை.-

(1) இளமையில் நமது தேகங்கள் வளருவதற்கு.

(2) தேகத்தின் தசைநார்கள் தினம் தேய்ந்துபோவதைப் பழுது பார்த்து புதுப்பிப்பதற்கு.

(3) ஜீவியத்திற்கு வேண்டிய சக்தியைக் கொடுப்பதற்கு.

(4) தேகத்தொழில் மனதின்தொழில் இவைகளுக்கு வேண்டிய சக்தியைக் கொடுப்பதற்கு.

இந்த ஆகாரந்தான் மனிதனுக்கு முதலில் தேவை. நாம் தீர விசாரித்துப் பார்க்கின் நமது வியாதிகள் பெரும்பாலும் ஆரம்பத்தில் உண்டானதில்லை என்றும், ஆகாரம், வாழ்க்கை இவை ஒழுங்கு தப்பியதால் ஏற்பட்டதென்றும் தெரிய வருகிறது. ஆகாரத்தைத் தெரிந்தெடுப்பதில் வெவ்வேறுன விஷயங்கள் சம்பந்தப்பட்டிருந்தபோதிலும், அது வெகுவாய் வழக்கம், ருசி, கடைசியாகப் பணம் இவற்றையே பொருந்தி நிற்கின்றது.

1000 வருஷங்களுக்குப் பின்னல் நாம் பார்க்கும்போது இயற்கையில் விளையும்

காய்கறி தினுசுகளே குரங்கு மனிதர்கள் அல்லது மனிதக்குரங்குகளால் ஆகாரமாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டுவந்தனவென்று ஏற்படுகிறது. நாகரீகம் விருத்தியாக ஆக நமது ஆகாரம் அதிநுட்பமான விதங்களாக மாறிவிட்டன. இது நன்மைக்கா? கெடுதலுக்கா? இப்போது நமது ஆகாரத்தில் தினம் போதுமான புதிதான பதார்த்தங்கள் கிடைக்கின்றனவா; பட்டணங்களில் வசிப்போர் பாதுகாக்கப்பட்ட ஆகாரங்களேயே அதிகமாக உண்டு வருகிறார்கள். இந்த ஆகாரங்கள் நமது ஆரோக்கியத்திற்கு வாஸ்தவமாய் நல்லதா? அல்லது அவற்றை எவ்வளவு சாப்பிடக்கூடும் என்பதை கொஞ்சமேனும் கவனிக்கிறதில்லை. இது நமது வாழ்க்கையைச் சுலபமாகச் செய்துவிட்டது என்பதில் ஐயம் ஒன்றும் இல்லை. ஆனால், இதனல் நமக்கு நன்மை ஒன்றுமில்லை என்று நிச்சயமாய்த் தெரிந்தால், அதை வேண்டாமென்று தள்ளிவிடபின் வாங்கக்கூடாது.

நாம் முன் சொன்னபடி, நமது அசௌகரியத்திற்கு விஷக்கிருமிகளே முழுதிலும் ஜவாப்தாரியாக்கக் கூடாது. பெரும்பாலும் நாமே ஜவாப்தாரி. நமது தேக முழுதிலும் ஒரு இயந்திரம். அது வேலை செய்ய ஒரு வரம்புண்டு. அது எரி கரும்பை உட்கொள்ளவும் ஒரு வரம்புண்டு. அதிகப்படியாகத் தின்றோ, குடித்தோ, புகை பிடித்தோ செய்தால் நாம் நாளடைவில் வருந்தவேண்டி வரும். அதேமாதிரியாக, எவ்வளவு தேவையோ, அதற்கும் கம்மியாக வியாயாமம் எடுத்துக்கொண்டு நிரம்பப் போர்வையும் போர்த்துக்கொண்டால் அநேகவிதமான கோளாறுகள் ஏற்படும். அதற்காக இயற்கையையாவது விஷக்கிருமிகளையாவது நோவதில் பிரயோஜனமில்லை. தினம் நான்கு அல்லது ஐந்து தடவை நமது இரைப்பையை ரொப்புகிறோம். அதாவது, எஞ்சினைக் கிளறிக் கொடுக்கிறோம். எதற்காக? விறகு போடுவதற்காக. ஆனல், நாம் விறகு போடுகிறோமா? அல்லது அதை அசுத்தப்படுத்தி, சாம்பலால் நிரப்புகிறோமோ? என்பதை நாம் நிர்ணயமாய்த் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

மேலும், மாணப்புள்ளி விவரங்களைப் பார்த்தால் அதிலிருந்து சில விஷயங்களைக் கண்டறியலாம். அவற்றை இரண்டு தகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம். அளவுக்கு மிஞ்சியுண்டு அதனல் மரணமடைகிறவர்கள்; போஷணைக்குறைவினல் மாணமடைகிறவர்கள். தனவந்தர்களின் வகுப்பில் யோசனையின்றி அதிகமாயுண்பதனல், குடல்களினின்றே அவர்களுக்கு வரும் வியாதிகள் உற்பத்தியாகின்றனவென்று நிஜமாய்ச் சொல்லலாம். ஏழை வகுப்புக்களில் பிராணதாரமான சில வஸ்துக்கள் ஆகாரத்தில் குறைவுபடுவதனல் நேரிடும் வியாதிகள் உற்பத்தியாகின்றன.

இப்போது பாதுகாக்கப்பட்ட ஆகாரங்களுக்குத் திரும்புவோம். கடைகளில் இம்மாதிரியான ஆகாரங்கள் அநேகம் இருக்கின்றன. அவற்றுள் பின் சொல்லியவை அடிக்கடி கிடைக்கக்கூடியன.

(a) சில திரவ பதார்த்தங்களுடன் தகர டப்பாக்களில் அடைக்கப்பட்டவை.

(b) உலர்த்தப்பட்டவை.

(c) காற்றில்லாமல் பாக் செய்யப்பட்டவை.

(d) ரஸாயன வஸ்துக்களைக்கொண்டு பாதுகாக்கப்பட்டவை.

(e) குளிர்ச்சியாக்கப்பட்டவை அல்லது குளிர்ச்சியான இடத்தில் ஸ்டோர் செய்யப்பட்டவை.

(f) உப்பிடப்பட்டவை.

எந்தவிதமானபோதிலும், இவைகள் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றவை அல்ல. முக்கியமாய் ரஸாயன வஸ்துக்களைக்கொண்டு பாதுகாக்கப்பட்டவை பிரயோஜனமில்லை. சட்ட அனுமதி பெற்ற பாதுகாப்பு வஸ்துக்களாகிய போரிக் திராவகம், பென்ஜோயிக் திராவகம் அல்லது ஸல்பர் டைஆக்ஸைட் இவை இரைப்பையில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்ந்தால் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல். அதனல் கொடிய குறிகள் உண்டாகும். மேலும், நமது ஆகாரங்களில் முக்கியமான சில வஸ்துக்

கள் இருக்கின்றன. அவை நுட்பமான வையாயிருந்தபோதிலும், நமது தேகத்திற்கு மிக்க நன்மையைச் செய்யக்கூடியன. ஜீவஸத்துப் பொருள் என்று சொல்லப்படும் இந்த ஆகாரப்பதார்த்த மானது பாதுகாக்கப்பட்ட ஆகாரங்களில் அடியோடே அழிந்து போகின்றன. குளிர்ச்சியான இடத்தில் ஸ்டோர் செய்யப்பட்டவைகளில் மட்டும் ஒருசமயம் அழியாமலிருக்கலாம்.

(இன்னும் வரும்.)

பூர்வீகர்கள் சுவாஸிக்கும் முறை

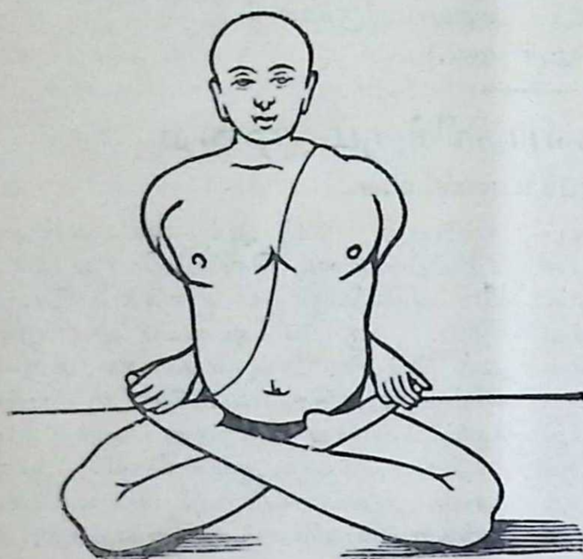
ஆர். ராஜகோபாலன், பீ.ஏ.

சுவாஸமே பிராணன். சுவாஸம் படிப்படியாய் குறைந்துகொண்டு வந்தால் அதுதான் ஆயுளின் முடிவு காலம். மூச்சு நின்றுவிட்டால் மரணம் வந்துவிட்டது. தேகம் சில மணி நேரங்களில் அழுகிப்போகும். சில நிமிஷங்களுக்கு முன் மிகுந்த கௌரவமாயிருந்த தேகத்திலிருந்து துர்க்கந்தம் வீசும். மூச்சு இருக்கிற வரையில், மனிதன் உயிருடன் இருக்கிறான் என்று சொல்லப்படும். ஆனது பற்றி, சுவாஸத்தின் மேன்மை மிகப் பெரிது.

ஆராய்ச்சி செய்யும் இடங்கள், மின்சார உபாயங்கள், அளக்கும் கருவிகள் முதலிய ஆடம்பரங்கள் யாவுமின்றி நமது ரிஷிகள் பிராணாயாமம் செய்யும் முறை ஒன்றைக் கண்டுபிடித்தனர். அதை தற்காலத்திய வைத்திய சாஸ்திரிகளும், ஆரோக்கிய நிபுணர்களும் மேலானதென்று சாஸ்திரோக்தமாய் நிரூபித்திருக்கிறார்கள். சாதாரண ஆரோக்கியத்துடன் கூடியிருக்கும் 6 அடி மனிதனைப் பரிமாணமாக எடுத்துக்கொண்டு, அவன் தினம் சுவாஸிக்கும் மூச்சுக்களின் சங்கியை நிமிஷத்திற்கு 15 விகிதம், ஒரு நாளைக்கு 21,600 என்று கணக்கெடுத்திருக்கிறார்கள். மேலும், அவர்கள் சுவாஸத்தை அளக்கக்கூடுமென்றும், சாதாரணமாய் சுவாஸம் வெளிவிடுதல் 9 அங்குல நிகளமுள்ளதென்றும், இந்த நிகளம், ஒவ்வொருவன் செய்யும் வேலைக்குத் தக்கபடி மாறுதலடையுமென்றும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அதாவது, சாப்பிடும்போது மூச்சை வெளிவிட்டால் அது 15 அங்குல நிகளமுள்ளதென்றும், நடக்கும்போது 18 அங்குலமென்றும், தூங்கும்போது $22\frac{1}{2}$ அங்குலம் என்றும் தேகாப்பியாஸம் செய்யும்போது அதைவிட அதிகமென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு மனிதனுடைய ஆயுள் முழுதும் இத்தனை அங்குலங்களாக அளக்கலாம் என்று சொல்லப்படுகிறது. புத்திசாலித்தனமாய் சுவாஸத்தைக் காப்பாற்றி வைத்தால் ஆயுள் நீளும். ஆயுட்காலம் அதிகமாவதற்கு, பிராணாயாமம் என்கிற சுவாஸிக்கும் முறை ஏற்றது.

நமது ரிஷிகள், எல்லா அறிவையும் ரகஸியமாகவே வைத்திருந்தனர். அந்த ரகசியங்களை அவர்களுடைய சிஷ்யர்கள் கூட வெளியிடக்கூடாதென்று தடுக்கப்பட்டனர். அப்படி வெளியிடுபவர்களுக்கு மிகுந்த கஷ்டமும் பாவமும் சம்பவிக்குமென்று அவர்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்யப்பட்டது. இந்த மூச்சை அடக்குமுறையை சில சிஷ்யர்கள் மூலமாகவே ஒரு காலத்திலிருந்து மற்றொரு காலத்திற்குப் பரவும்படிச் செய்யப்பட்டது. இந்தியர்களில், பிராம்மணர்களாகிய சுவல்ப கூட்டத்தார்தாம் தினம் பிராணாயாமம் செய்துகொண்டு வந்தார்கள். இவர்களுக்கு மனோபலம் இல்லை என்று சொல்ல முடியாது. எதற்காக, "செய்துகொண்டு வந்தார்கள்" என்று இறந்த காலத்தில் சொன்னேனென்றால் இக்காலத்து வைதிகர்கள்கூட, பிராணாயாமம் செய்யாமலே சந்தியாவந்தனத்தைச் செய்து முடிக்கிறார்கள். புரோகிதர்களும், பிரம்மசரிய ஆஸ்ரமத்தில் பிரவேசிக்கும் பிள்ளைகளுக்கு இந்த சாஸ்திரத்தைக் கற்றுக்கொடுக்கிறதில்லை. இது காரணம்பற்றியே பிராம்மணர்களுடைய அறிவும் மனோசக்தியும் சிதறிப் பிரயோ

ஜனமற்றதாகி விடுகின்றன. நமது முன்னோர்கள் இந்த சாஸ்திரத்தை என் ரகஸியமாக வைத்துக்கொண்டிருந்தனர்.



பாத பத்மாஸனு

இக்காலத்து மனிதர்கள், சகிக்கும் குணம் இல்லாமையும், அறிவீனமும், பழைய கொள்கைகளை விடாமல் கைப் பிடித்தலுமே, இதற்குக் காரணம் என்று நினைக்கலாம். இந்த ரகஸியங்கள் சாமானியமானவையாக இருந்தபோதிலும், அவைகளின் எதிர்த்தாக்குகள் பிரமாதமானவை. தவறாய் உபயோகித்தால், அநேக அபாயங்கள் நேரிடும். இந்த ரகஸியம் ஆரோக்கியமற்ற பழக்கங்களையுடைய நெறி தவறிய மனிதனிடம் அகப்பட்டுக்கொண்டால், அது அவன் அழிவுக்குக் காரணமாகும். ஆனதுபற்றி, நம்பிக்கையுள்ள சில நபர்களைப்பொறுக்கியெடுத்து அவர்களுக்குப் போதித்தனர். மொத்தத்தில் நான் சொல்வது யாதெனில், பிராணுயாமம் அப்பியஸிப்பதற்கு சுலபமாயிருந்தபோதிலும், மிகுந்த முன் எச்சரிக்கையுடன் செய்யப்படவேண்டும்.

பிராணுயாமம் செய்வதற்கு மூன்று விஷயங்கள் முக்கியமாய் வேண்டும். அதாவது, நல்ல இடம், தகுதியான காலம், மிதமான ஆகாரம். இடமானது, ஜனங்களின் பார்வைக்கு எட்டாததாய், சுத்தமான சுற்றுப்புறங்கள் உள்ளதாயிருக்க வேண்டும். வீட்டிலேயே சுத்தமாயிருக்கும்படியான ஒரு அறையைப் பார்த்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்று சுவாமி விவேகானந்தர் சொல்லியிருக்கிருர். அம்மாதிரி அறையினல், மனதில் பாவசிந்தனைகள் உண்டாகாமலிருக்கும். குழந்தைகள், சிநேகிதர்கள், பந்துக்கள் இவர்கள் அனுவசியமாகத் தொந்தரவு செய்யாமல் சுயேச்சையாயிருக்கலாம். பிராணுயாமம் ஆரம்பிப்பதற்குத் தகுதியான காலம் வருஷத்தின் ஆறு பாகங்களில் வசந்த காலமும், இலையுதிர் காலமுமே. இங்கிலீஷ் பஞ்சாங்கப்படி, மார்ச்சு, எப்ரல், செப்டம்பர் அக்டோபர் மாதங்களாகும்.

மிதமான ஆகாரம் பிராணுயாமத்திற்கு அடுத்த துணையாகும். போஷணையுள்ள ஆகாரம் தேவை. ஊறுகாய்களைத் தள்ளிவிடவேண்டும். "சுளுவில் ஜீரணிக்கக்கூடியதும், தேகத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளக் கூடியதும், குளிர்ச்சியுள்ளதும், திருப்திக்கும்படியானதுமான ஆகாரத்தை தேகத்தின் போஷணைக்காக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். புளிப்பும் காரமுமுள்ள ஆகாரங்களைத் தள்ளிவிடவேண்டும். பச்சைக் கீரைகளும், கோதுமை சப்பாத்திகளும், நீட்டாத அரிசியும் பாலும் நல்லவை. இரைப்பையின் பேர்பாதி பாகத்தை ஆகாரத்தைக்கொண்டும், கால்வாசி ஜலத்தைக்கொண்டும் ரொப்ப வேண்டும். மிச்சத்தை காற்றுப்போவதற்குக் காலியாய் விட்டுவைக்கவேண்டும்.

விடியற்காலத்தில் ஸ்நானம், உபவாஸம், தேகத்திற்குக் கஷ்டமான உழைப்பு இவைகளைத் தவிர்க்கவேண்டும். இதன்றியும், நாடிகளை (அதாவது, நரம்புப் பாத்திரங்களை) சுத்தம் செய்யவேண்டும். இவற்றைச் சுத்தம் செய்ய 2 வழிகள் உண்டு. ஒன்று மானஸிகத்தினுல் அதாவது, நல்ல எண்ணங்களினுலும் விளையாட்டுகளினுலும் சுத்தம் செய்வது; மற்றொன்று முன் வியாஸத்தில் நான் சொல்லியபடி

"தௌத்தி" என்னும் முறையைக் கொண்டு தேகத்தைச் சுத்திசெய்வது.

அடுத்த எச்சரிக்கை யாதெனில், உட்காரவேண்டிய நிலைமை. பிராணயாமங்கள் செய்வதற்கு ஆஸனங்கள் உண்டு. பத்மாசனமும், ஸ்வஸ்திகாஸனமும் இதற்குச் சிரேஷ்டமானவை. முதுகும் கழுத்தும் ஒரே கோட்டில் இருக்கவேண்டும். இந்த நிலைமையில் சூக்ஷ்ம நாடி அல்லது முள்ளந்தண்டு தாராளமாய்த் தொங்குவதால், அதற்கு யாதொரு பளுவும் கொடுக்காமல் நிமிர்ந்து உட்காரவேண்டும்.

இப்போது பிராணயாமத்தைப்பற்றிச் சொல்வோம். பிராணயாமத்தில் மூன்று வித முறைகள் உண்டு. யோகிகள் சொல்லுகிறபடி அவற்றிற்கு பூரகா அல்லது சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுதல், கும்பகா அல்லது சவாஸத்தை அடக்கிவைத்தல், ரேசகா அல்லது சுவாஸத்தை வெளிவிடுதல் என்று பெயர். பூரகா, கும்பகா, ரேசகா இவற்றின் விகிதாசாரம் 1, 4, 2 ஆக இருக்கவேண்டும். மேலும், பிராணயாமத்தில் மூன்று படிகள் உண்டு. அதாவது, தாழ்ந்தது, நடுத்தரமானது, உயர்ந்தது. தாழ்ந்ததின் விகிதாசாரம் 12, 48, 24. நடுத்தரத்தின் விகிதாசாரம் 16, 64, 32. உயர்ந்ததின் விகிதாசாரம் 20, 80, 40. இவற்றின் பலன்களும் வெவ்வேறு. தாழ்ந்ததை அப்பியஸிக்கும்போது தேகத்தில் வெயர்வை கொட்டுகிறது. நடுத்தரத்தை அப்பியஸிக்கும்போது முள்ளந்தண்டு நடுங்குகிறது. உயர்ந்ததைச் செய்யும்போது, தேகம் லேசாகி மிதக்கிறது. அதாவது, பூமியை விட்டுக் கிளம்புகிறது. உயர்ந்த பிராணயாமத்தைச் செய்யும்போது, அது மனிதனைத் தவளை மாதிரியாகக் குதிக்கும்படிச் செய்யும் என்று சொல்லப்படுகிறது. இப்பலன்கள் யாவும் ஆரம்பத்தில் உண்டாகும். அப்பியஸிப்போன் பயப்படக்கூடாது; தைரியத்தை விடக்கூடாது.

பிராணயாமம் அநேகவிதம். ஒவ்வொன்றின் பலனும், அதன் முறைக்குத் தக்கபடி மாறும். சூரியபேதத்தில் தேகம் வெப்பமாயிருக்கும்; சீதளி குளிரச்செய்யும்; சஹிதா, பஸ்திரிகா இவைகளில் சுவாஸித்தல் இரைப்பை சம்பந்தமானது; உஜை, பிரம்மரி இவைகளில் வாய் மூலமாய் மூச்சைவெளிவிடவேண்டும். கேவலி என்பது பிராணயாமத்தில் உயர்ந்த நிலைமை. இதில் முழுதும் கும்பகமே. மூச்சு விரயமில்லாததால், இதை அப்பியஸிப்போனுக்கு தீர்க்காயுள் உண்டு. இப்பிராணயாம முறைகளைக் கற்கவேண்டுமானால், இதில் நிபுணராயிருக்கப்பட்ட ஒரு குருவைக்கொண்டே கற்கவேண்டும். முறையில் ஏதாகிலும் கொஞ்சம் மாறுதல் இருந்தாலும், அல்லது அதிகமாகக் கஷ்டப்பட்டாலும் இரத்தம் கொட்டுதல், மனோ வியாதிகள் முதலிய பயங்கரமான பலன்கள் உண்டாகும்.

நுரையீரல்களுக்குப் பிராணயாமம் தக்க அப்பியாஸம். பிராணயாமத்தில் கும்பகா என்பது கடினமான நிலை. கும்பகாவில்தான் ஆத்ம சக்தியைக் கண்டு யோகிகள் முக்தி அடைகிறார்கள். கும்பகாவினால் யோகிக்கு யானை பலம் உண்டாகும். பார்வைக்கு மெலிந்த தேஹிகளாயிருக்கப்பட்ட யோகிகள், சங்கிலிகள், கற்கள் இவைகளை உடைத்தும் இன்னும் இதைப்போன்ற பலமான செய்கைகளைச் செய்தும் இருப்பதாகக் கேட்டிருக்கிறோம். ஒழுங்கான பழக்கங்களும், போஷணையுள்ள ஆகாரமும் இதற்குத் தேவையானபடியால், கும்பகத்தை மனம் போனபடி அப்பியஸிக்கக்கூடாது. சாஸ்திர முறை தெரியாதவர்கள் இதை விட்டுவிட்டு, சுவாஸம் உட்கொள்ளுதல், சுவாஸம் வெளிவிடுதல் இவற்றைமட்டும் செய்யலாம். 'ஓம்' என்கிற பதத்தை உச்சரிக்க வேண்டிய அவசியமுமில்லை. 1:2 என்கிற விகிதாசாரம் தவறாமல் இருக்கும்பொருட்டு, சுவாஸம்உட்கொள்வதையும் வெளிவிடுவதையும் எண்ணலாம். பின் சொல்லிய பிராணயாமம் சுலபமானது; தேகாப்பியாஸத்தின் யோகமுறையில் இது சிபார்சு செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

இடது நாசித்துவாரத்தின் மூலமாய் சுவாஸத்தை உட்கொண்டு, மெதுவாய் வலது நாசி மூலமாய் வெளிவிடு. பிறகு மாறி மாறிச்செய். இதை நிமிர்ந்து உட்

கார்க்துகொண்டு ஸ்வஸ்திக் அல்லது பத்மாசனநிலையிற் செய்யவேண்டும். காலையில் 6 தரமும், மாலையில் 6 தரமும் செய்வது நல்லது மனது நிம்மதியாயிருக்கும்போது பிராணுயாமத்தை மூன்றுமணிக்கொருதரங்கூட செய்யலாம்.

பிராணுயாமத்தின் பலன்கள் அநேகம். நரையிரலைச்சேர்ந்த வியாதிகள் சொஸ்தமாகும்; ஆத்ம சக்திக்குக் கிளர்ச்சி உண்டாகும்; மனது நிம்மதியாயிருக்கும்; மூளையின் சக்தி அதிகரிக்கும்; முகம் பளபளப்பாய் சந்தோஷமாக இருக்கும்.

யோகாப்பியாஸ முறையைப் போதிக்கும் சில ஆஸ்ரமங்களை வாசகர்களுக்கு இங்கு தெரிவிக்கிறோம்:—

லனவாலா என்னுமிடத்தில், கைவல்லிய தாமா என்னும் ஆஸ்ரமத்தை சுவாமி குவலயானந்தர் நடத்திக்கொண்டிருக்கிறார். ஸ்ரீ யோகீந்தரா பம்பாயில் ஒன்று நடத்திக்கொண்டிருக்கிறார். சென்னைக்கு அடுத்த அம்பத்தூரில் சுவாமி குவலயானந்தர் சிஷ்யராகிய சுவாமி யோகானந்தர் யோகாரோக்கிய முறையைப் போதிக்க இப்போது ஒரு ஆஸ்ரமம் ஏற்படுததியிருக்கிறார்.

சிசு பரிபாலனம் *

பெரியோர்களே!

சிசுக்களின் க்ஷேமத்தை சீர்திருத்துவதற்கு முன்னதாக, சிசுக்களின் பிறப்பிடமாக விளங்கும் தாய்மார்களின் தற்கால நிலையைச் சிறிது கவனியுங்கள். ஏனெனில், தாயானவள் தன் மக்கட்குச் செய்யும் கடமைதான் உலகில் நாம் ஒருவர்க்கொருவர் செய்துகொள்ளும் எல்லாவிதக் கடமைகளிலும் மேலானதாக விளங்குகின்றது. தாயானவள் எந்த வகையில் தன் பிள்ளைகளை வளர்த்து வருகின்றாளோ, அந்த வகைக்கேற்றபடியே அவர்களும் நல்லவராகவோ, தியவர்களாகவோ வளர்ந்து வருகின்றார்கள். தாயானவள் நல்லறிவுடன் நல்லியல்பும், நல்ல செய்கையும் உடையவளாயிருந்தால் அவள் குழந்தைகளும் அவளையே பின்பற்றுகின்றார்கள். இந்த உண்மை நம் நாட்டிலே வழங்குகின்ற "தாயைப்போல் பிள்ளை, நூலைப்போல் சேலை" என்னும் பழமொழியால் அறியலாம்.

நமது நாட்டில் உண்மைக்கடமையை யுணர்ந்த பெண்மணிகள் நூற்றுக்கொருவராவது இருக்கின்றார்களா? மனித சமூகத்திற்கு ஆண்களும், பெண்களும் இரு கண்கள்போல்வரென்பதை நாமனைவரும் அறிவோம். ஆனால், நம் தேசத்தில் பெரும்பாலார் பெண்களை அடுப்பூதும் அடிமைகள், மிருகங்களிலும் தாழ்ந்த பேதைகள், கல்வியறிவைப் பெறுதற்கு தகுதியற்ற பொம்மைகளெனவும், சுருங்கக்கூறின், வெறும் பிள்ளை பெறும் இயந்திரங்களென்ற முறையிலே நடத்துகின்றார்கள். அந்தோ! இந்நிலையில் நம் நாட்டுப் பெண்கள் நடத்தப்படுவார்களாயின், அவர்களால் பரிபாலிக்கப்படும் குழந்தைகள் எவ்விதத்தில் நல்லறிவும், நல்ல சுகமும் அடைதல் கூடும்? விளக்கில்லாதவிடத்தில் வெளிச்சமும், பூவில்லாதவிடத்தில் மணமும் உண்டாதல் கூடுமோ? உண்டாகாதன்றோ! ஆதலால், தாழ்த்தப்பட்ட நிலையிலுள்ள இந்தியத் தாய்களும் உலகிய அறிவிற்கேதுவான சிசுக்களைப் பெற்றெடுக்க முடியாதென்பதும் வெளிப்படையாக விளங்குகின்றதல்லவா?

இந்திய நாட்டின் சுந்தரமக்காள்! இனியேனும் பெண்மக்களின் பொறுப்பை யுணருங்கள். இன்றே பெண்டிரைத் தடைசெய்யும் விலங்குகளை முறித்தெறியுங்கள்! நம் நாட்டிலே பிறக்கும் குழந்தைகளில் ஐந்தில் ஒருபாகம் ஒரு வய

---

* மதுரை ஜில்லா, பசுமலை ஹை அண்டு ட்ரேயினிங் ஸ்கூலில் ஸெகெண்டரி ஸீனியர் வகுப்பு மாணவராகிய ம-ள-ள-ஸ்ரீ பி. இராமஸ்வாமி அவர்கள் எழுதிய வியாஸம். ஆரோக்கிய வாரத்தில் பரிசு பெற்றது.

திற்குள் மரித்துப் போகின்றதாகக் கணக்கிட்டிருக்கின்றனர்கள்.

உலகிலேயுள்ள எல்லா நாடுகளிலும், நம் இந்திய நாட்டிலே ஏராளமான குழந்தைகள் சிறுவயதிலேயே இறந்து விடுகின்றனவென்பதைக் கேட்டு வருந்த வேண்டியவர்களாக இருக்கின்றோம். இதற்கு முக்கிய காரணம் என்ன? நம் நாட்டு மக்களின் அறிவீனமே!

கனவான்களே! தற்சமயம் நமது நாட்டில் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் தாங்கள் பள்ளிக்கூடத்தில் பயிலவேண்டிய சிறுபிராயத்திலேயே இரண்டுமூன்று குழந்தைகளுக்குத் தாய்மார்களாகி விடுகின்றனர்கள். இத்தாய்மார்களுக்குச் சிசு பரிபாலனம் இன்னதென்றும், எவ்வெவ் வேளையில் குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்ட வேண்டுமென்பதும், எத்தகைய ஆகாரத்தை உண்பிப்பதென்பதும் தெரிகிறதில்லை. குழந்தைகளைக் குழுப்பாட்டுவதற்கும் பிறர் தயவை எதிர்பார்க்க வேண்டியவர்களாக இருக்கின்றனர்கள். அந்தோ! பகுத்தறிவற்ற மிருகங்களுமன்றோ தங்கள் குட்டிகளைப் பக்குவமாய்ப் பாதுகாத்து வருகின்றன. மிருகங்களிலும் கேவலமான நிலையில் தங்கள் குழந்தைகளைப் பரிபாலித்துவரும் பெண்களின் தன்மையை என்னென்றுரைப்பது? இந்நிலையில் உள்ள நாம் எந்நாளில் நமது தேச முன்னேற்றத்தை எதிர்பார்க்கலாம். இன்று பிறக்கும் குழந்தைகளன்றோ, நம் நாட்டின் எதிர்கால பிரஜைகள். இக்குழந்தைகளின் நல்வாழ்வன்றோ நம் நாட்டின் நல் வாழ்வு.

பலவகை நோய்களுக்கிரையாகி மடியும் பால்ய மக்களின் பிரிவு கொடுமையினும் கொடுமையன்றோ! சிசுக்களுக்குக் கண்ணோய், சிரங்கு, பொடுகுபோன்ற சிறு நோய் வரினும் செய்வதின்னதென்றறியாது, பிள்ளை முகம் பார்த்துக் கண்ணீர் உகுக்கும் தாய்மார்களை நமது கிராமங்களில் நாம் கண்ணுறுகின்றோம். இக்காட்சி மிகவும் கவலைப்படத்தக்கதே! பொதுஜன சேவையாளரே! இனியேனும் சிசுக்களின் க்ஷேமமே தேசக்ஷேமமென்பதையும், அன்பும் தியாகமுமே இவ்வுலக வாழ்வின் அடிப்படையான நோக்கமென்பதையும் உணருங்கள். "நீதியினிமித்தம் பாடுபடுகின்றவர்கள் பாக்கியவான்கள். பரலோக ராஜ்ஜியம் அவர்களுடையது" என்று வேதம் ஓதுகின்றதல்லவா? நம் நாட்டிலே நடந்துவரும் சிசு விவாகமென்னும் அநீதியை எதிர்த்துப் போராடுங்கள். சிசு பரிபாலனத்திற்கேற்ற தக்க வயதும், திடமான தேகமுமுள்ள ஆடவர்க்கும் பெண்டிர்க்குமே விவாகம் நடத்துங்கள். இப்பொழுதே எங்கும் பெண்களுக்குப் போதிய பயிற்சியளிக்கும் மருத்துவ சாலைகளைத் திறக்க வழி தேடுங்கள். நம் கிராமவாசிகள் பிரசவ காலங்களில், மருத்துவம் இன்னதென்றேயறியாத பெண்ணையே மருத்துவச்சியாகக் கொண்டுவருகின்றனர்கள். இம்மருத்துவச்சிகள், தம் மனம்போல் நடத்தி, பலவித வேதனைகளுக்குட்படுத்துகின்றனர்கள். இனியேனும், இத்தீர்ப்பழக்கத்தை யொழிக்க முன்னுக்கு வாருங்கள். நமது ஜில்லாவில் ஆயிரக்கணக்கான பிள்ளைகள் பிறக்கின்றன. ஆனால், வருடத்திற்குப் பத்து மருத்துவச்சிகளாவது, தேர்ச்சிபெற்று வெளிக்கிளம்புகிறார்களில்லை. ஆதலின், ஆடவரே மருத்துவத்தில் தேர்ச்சிபெற்ற ஒரு பெண்ணாவது, ஒவ்வொரு கிராமந்தோறும் இருக்க முயற்சி எடுங்கள். உலகமறியாது கிணற்றுத் தவளைகள்போலிருக்கும் தாய்மார்களை வைத்தியசாலைகளுக்குப் போகத் தூண்டுங்கள்.

நமது கிராமங்களில் காணும் சிறுவர்களைப் பாருங்கள். அந்தோ! வறுமையால் வாடும் சிறுவர்கள், பசியால் மெலிந்த பாலர்கள், என்ன? புழுதி படிந்த தேகம், அழுக்குநிறைந்த ஆடை, கொசுக்கள் நாடும் கண்கள், ஈக்கள் ஓடும் நாசிகள். அம்மையெனும் பெருவாரி நோயால் கண்களிழந்த சிறுவர்களையும், அங்கவீனப்பட்ட பால்ய மக்களின் கூட்டத்தையும் காண்கின்றோம். இவ்வளவு பரிதாபகரமான நிலையில் எதிர்கால மக்களைக்காண்கின்றோம். என்னே! நமது எளிமை! சிறார் சிறுமிகளுக்கு நல்வழி தேட முயற்சியாதிருப்பது, நம்

போன்ற வாலிபர்களுக்கு அழகாமோ? வீர வாலிபர்களன்றோ ஒரு தேசத்தின் உயிர் நாடிகள்? சமூகம் முன்னேற வேண்டுமாயின், சிசுக்களின் க்ஷேமத்திற்காக வீரவாலிபர்களாகிய நாம் நமது உடல், பொருள், ஆவி மூன்றையும் ஒருங்கே தத்தம் செய்யவேண்டும். சுகாதார விதிகளை கிராமங்கள்தோறும் விளம்பரம் செய்யவேண்டும். சிசுக்களுக்கு அம்மை குத்தல் அவசியம் என்பதை ஒவ்வொரு தாய் தகப்பன்மார்களையும் உணரச்செய்யவேண்டும். அம்மை என்னும் கொடுநோய் "மாரியம்மன் என்னும் பெண் தெய்வத்தின் கோபத்தால் பாவுகின்றது" என்று கிராமஜனங்கள் கொண்டுள்ள கண்மூடிப் பழக்கத்தை மண் மூடச் செய்யவேண்டும்.

சகோதர சகோதரிகளே! நாம் எல்லோரும் சகோதர உணர்ச்சியுடையராய், சாதி சமய வேறுபாடின்றி தேச முன்னேற்றமொன்றையே கருதி, சிசுக்களின் க்ஷேமத்திற்காக ஒத்துழைக்க எல்லாம் வல்ல பெருமான் திருவருட்பேற்றினைப் போற்றுவோமாக!

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

தாடியின் உபயோகம்.—டாக்டர் சார்ல்ஸ் ஹூபர், கவர் டி.. அலினி, ஐடாஹோ, அமெரிக்கா, பின் வருமாறு எழுதுகிறார்:—தாடியை ஒழிப்பதற்கு மின்சார ஊசியை உபயோகிக்கலாமென்றும், அதனால் க்ஷவரம்செய்துகொள்வதற்குப் பிடிக்கும் நேரத்தை மீற்றலாமென்றும் ஒரு நிருபர் சிபார்சு செய்கிறார்.

தாடியைப்பார்த்து என் அவ்வளவு திகில் அடையவேண்டும்? மனிதர்கள் தலையின்மேல் மயிரை வளர விடுகிறார்கள். அதை முகத்தின்மேல் வளரவிட்டால் என்ன? தலையில் எதாகிலும் ஒரு பாகத்தில் மயிர் இல்லாமல் இருந்தால், அது அவனுக்கு அவமானமாக இருக்கிறது. ஆகிலும், அவன் முகம் முழுதிலும் மொட்டையாக்கி விட்டு, மானமில்லாமல் ஆண்மைத்தனத்திற்கு அடையாளமாயிருக்கிற தாடியையும் ஒழித்துவிடுகிறான்.

தாடி அல்லது மீசையிருந்தால், அதனால் வலுவு, நற்குணம், தனிமையான இருப்பு, முகத்திற்குப் பெருமை இவை முதலியன உண்டாகும். மனிதனுக்கும் ஸ்திரீக்கும் உள்ள வித்தியாஸத்தைக் குறிக்கும். ஸ்திரீகளுக்கு மனப்பூர்வமாக மீசையின்பேரிலும், தாடியின்பேரிலும் இஷ்டம். மிருதுவான முகத்தையுடைய புருஷர்களைக்காட்டிலும், தாடி வைத்துக் கொண்டிருக்கும் மனிதர்களை ரகஸியமாய் மெச்சி கௌரவப்படுத்துகிறார்கள். தாடியையும் மீசையையும் அவர்கள் அருவெறுப்பதற்குக் காரணம், தாடியைத் தள்ளி வைத்திருக்கும் நாகரீகத்திற்கு அவர்கள் அடிமையாயிருப்பதே. நாசித் துவாரங்கள், வாய் இவைகளைச் சுற்றி மயிர் இருந்தால், அது கெடுதலையான தூசையும் விஷக்கிருமிகளையும் உள்ளே நுழையவொட்டாமல் தடுக்கும். தாடியானது ஜலதோஷம் பிடிக்கவொட்டாமல் தொண்டையைக் காக்கிறது.

மீசையும் தாடியும் மறுபடியும் தம் நிலைமைக்கு வந்துகொண்டு இருக்கின்றன. அவை வந்ததும், ஸ்திரீகளின்மேல் புருஷர்களுக்குள்ள அதிகாரமும் பழையபடி வந்துவிடும். தாடிவைத்துக்கொண்டுள்ள புருஷனை அவன் மனைவி விவாக ரத்து செய்யத் துணிந்ததில்லை. தாடியுள்ள மனிதன், அதற்குத் தக்கபடி கௌரவத்துடன் வாழ முயற்சி செய்கிறான். மனிதன் எப்படி கௌரவமாய்நடந்துகொள்ள வேண்டுமோ, அவ்வாறு நடந்துகொள்கிறான். ஒரு குழந்தை அல்லது ஒரு சிசுவைப்போல நன்றாய் வளர்ந்த ஒரு மனிதன் மிருதுவான முகத்தை உடையவனாக என் இருக்கவேண்டும்?

மனிதன் தரித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டுமென்கிற எண்ணத்தைக்கொண்டே, பகவான் தாடியையும் மீசையையும் உண்டாக்கினர். தாடியைப்பார்த்து எளனம் செய்கிறவர்கள், தாடி வைத்துக் கொண்டிருந்த இயேசு கிறிஸ்துவை எளனம் செய்வதாகும்.

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள்



உதவ முடியுமா

“உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!”

என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா ?

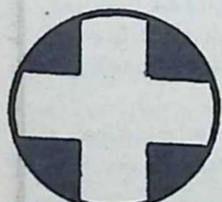


உமது ஆப்த நண்பனான ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும் போதோ ஓ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே போய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல. டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள “முதல் உதவி” என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைச் சுலுவில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.







ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

உயர்தர நியாயஸ்தல ஜட்ஜுகள்,
சர்க்கார் மந்திரிகள், இன்னும் இதர
பிரசித்திபெற்ற பொதுஜன நன்மைக்காக
உழைப்போர் ஆகிய யாவராலும்
உயர்ந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது.



முழு காட்லாக்தும் இனும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ்
கம்பேனி, லிமிடெட்

தலைமை ஆபீஸ்—43, பயிராகி மடம் தெரு.

தபாற் பெட்டி நே. 203 : மதராஸ்

ஜலத்திலிருந்து!
பணம் சேகரித்துக்
கொள்ளுங்கள்!!

உங்களுக்கு வேண்டிய

ஸோடா பவுண்டனை

இப்போதே வாங்குங்கள்.

எச். ஸாஸ்ஸன் & கோ.,

15, அரண்மனைக்காரத் தெரு,

தபாற் பெட்டி 163 : மதராஸ்.



இனி அந்தத் துர்க்கந்தமான மீன் எண்ணெய் வேண்டாம்!

இதோ! விடோனு! இருக்கிறது!

இதில் மீன் எண்ணெயின் ஸத்து, மால்ட், க்ளிஸர்ஹைறஜா, வாஸகா, க்ளிஸரோ பாஸ்பெட்ஸ் ஆப் ஸோடியம் அண்டு கால்ஷியம் இவைகள் அடங்கியுள்ளன. ஷெர்ரியை அடிப்படையாகக்கொண்டது.

நீடித்த வியாதிக்கப்புறம் வியாதியஸ்தர் தேறி வரும்போது அவர்களுக்கு "விடோனு" ஒரு சிறந்த டானிக் மருந்தாகும். அது பசியை அதிகமாக உண்டுபண்ணி, ஜீரணத்தொகுதியை ஒழுங்கு படுத்தி, எடையையும் வலுவையும் விரைவில் அதிகரிக்கச் செய்யும். ஸ்திரீகளுக்கு கர்ப்ப காலத்திலும், குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும்போதும், முக்கியமாய்த் தேவை. எ. பி. டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இதில் சேர்ந்திருக்கின்றன.

மீன் எண்ணெயிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட துர்நாற்றமில்லாத ஒரு இனிப்பான வஸ்து. ஒருபாகம் விடோனு, ஒருபாகம் ஸ்டாண்டர்ட் காட்லிவர் ஆயிலுக்குச் சமானம்.

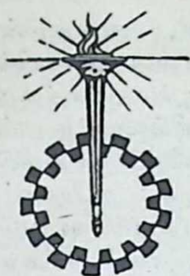
விலை ரு. 2-8-0. தபால் செலவு பிரத்தியேகம்.

எமது மருந்துகளின் முழு கேட்லாக் தேவையானால் கேளுங்கள்.

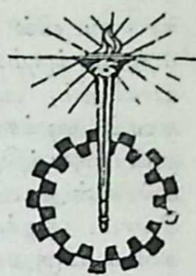
தி ட்ராகன் கெமிகல் ஒர்க்ஸ்,

முல்தானி மந்திர், க்ராண்டு ரோட், பம்பாய்.

தொகுதி 12, பகுதி 11] [நவம்பர், 1935.







ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

குழந்தைகளும், ஸினிமாவும்

உலகத்தில் நாகரீகமுள்ள இடங்களிலெல்லாம் ஸினிமாவின் (அசையும் படங்களும் பேசும் படங்களும்) விரைவான அபிவிருத்தியினாலும், ஆண்களும், பெண்களும், குழந்தைகளும் பொழுது போக்குக்கு விளையாட்டுகளையும், நாடகத்தையும், சங்கீதத்தையும், நாட்டியத்தையும் விரும்புவதைவிட, சினிமாவிற்குப் போவதில் பேராவலைவெளிப்படுத்துவதனாலும் நம் நாட்டினரும் பிறநாட்டினரும் தீவிரமாகக் கவனிக்கவேண்டிய ஒரு முக்கிய விஷயம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. படமானது பார்ப்போரின் மனதைக் கவரும்படிச் செய்கிறது. அதன் வெற்றிக்குக் காரணம் பார்ப்பவர்களின் உடல்களைச் சிலுசிலுக்கச்செய்யும் தன்மையும், அவர்களின் மனதில் உண்டாக்கும் தெளிவான உருவங்களுமேயாம். இப்பலன்களையடைய உருவத்தையும் செய்கையையும் பெருக்கிக்காட்டி, மனத்தோற்றத்தை அதிகப்படுத்த எல்லா உபாயமும் செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

ஸினிமாவினால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகள் என்ன? அதன் நன்மைகளைக் குறித்துச் சொல்லும்போது, நாம் முற்கூறியபடி அது முதல்முதல் போதுபோக்குக்கு ஒரு சாதனமாயிருக்கிறது. அது பெரும்பான்மையோருக்கு மிகவும் மலிவான ஒரு காக்ஷியாயிருக்கிறது. அது கண்களையும் காதுகளையும் திருப்தி செய்கிறது. நரம்புகளைத்திடப்படுத்தி, உடலைப் பூரிக்கச் செய்கிறது. இரண்டாவதாக, அது கல்விப்பயிற்சிக்கு ஒரு சாதனமாக இருக்கிறது. “கல்விபயிற்றுவதற்கு மாத்திரம் பள்ளிக்கூடங்களிலும், உயர்தர கலாசாலைகளிலும் சில சாஸ்திரமுறைகளைக் காண்பிக்க, அதை ஒரு அனுபந்த சாதனமாக உபயோகப்படுத்தலாம். மேலும், பொதுஜனங்களுக்கு ஆரோக்கியம், சுகாதாரம், சிறந்த பயிரிடும் முறைகள், நகரவாழ்க்கை இவை போன்றதும், மற்றும் நானாவித விஷயங்களையும் போதிப்பதற்கு அது ஒரு முக்கிய சாதனமாயிருக்கிறது”.

அதனால் உண்டாகும் தீமைகள் நான்கு வகைப்படும். அவை தேகம்; மனம், ஆசாரம், மதம் இவற்றுடன் சம்பந்தப்பட்டன. ஸினிமாவானது நேர்த்தியான காக்ஷிகளினால் கண்களைப்போஷித்தாலும், கண்களுக்கு வலியை உண்டுபண்ணி,

நாளடைவில் அவைகளைப் பிரயோஜன மற்றதாக்கும். புள்ளி விவரங்கள் இல்லையாயினும், அநேக மனிதர்களும் ஸ்திரீகளும் அடிக்கடி ஸினிமாவிற்குப்போவதனால் பருவத்திற்குமுன் குருடாகிவிடுகிறார்கள் என்று நாம் உறுதியாகச் சொல்லுவோம். குழந்தைகள் விஷயத்தில், அவர்களின் மிருதுவான கண்களுக்கு விளையும் தீமை கணக்கிடவும், சீர்ப்படுத்தவுங்கூடாததாயிருக்கிறது. ஸினிமா இருட்டிலும், அதிக ஒளியுள்ள மின்சார விளக்குகளின் காந்தியிலும் காட்டப்படுகிறது. ஸினிமா முடிந்ததும் குழந்தைகள் வெளியே வந்தவுடன் அவர்களின் கண்கள் சாதாரண நிலைக்கு வர முடிகிறதில்லை. அதனால் அவர்கள் கண் வலியும், தலைவலியும் அடைகிறார்கள். இவை கடைசியில் பார்வைக்குறைவை உண்டாக்கும். குழந்தைகளுக்கு அமைதியின்மையுண்டாதல் ஸினிமாவின் மற்றொருபயன். அவ்வமைதியின்மையின் காரணம், அவர்களின் நரம்புகள் அதிகக் கிளர்ச்சியையடைவதே. அதிகக் கிளர்ச்சியையுண்டுபண்ணும் படங்கள் இருதயத்தை அதிகமாகத் தாக்குவதனால் இருதயநோய் ஏற்படலாம். பயங்கரமான காக்ஷிகள் பின்னால் வரப்போகிற நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிக்கு விதைபோன்றன. மேலும், சினிமாக்களில் கும்பல் அதிகமாயிருக்கிறது; காற்றோட்டமிருக்கிறதில்லை. ஆகையால், அங்குள்ள காற்று அசுத்தமாகிறது. மின்சார விசிறிகளிருக்கின்றனவென்று சொல்லலாம். ஆனால், அவைகள் இயற்கையான காற்றோட்டத்திற்கு ஈடாகா. இவ்விடங்களில், காசம் முதலிய வியாதிகளின் விதைகள் விதைக்கப்படுகின்றன. இவ்வளவே ஸினிமாவிற்கும் தேகத்திற்கும் ஏற்பட்ட சம்பந்தம்.

மனதிற்கும் ஸினிமாவுக்குமுள்ள சம்பந்தத்தை இப்போது எடுத்துக்கொள்வோம். ஸினிமாவில் எப்பொழுதும் குழந்தைகளுக்கு வாழ்க்கையைக்குறித்து கற்பனையானதும்,பிசகானதுமான எண்ணங்கள் அளிக்கப்படுகின்றன. ஸ்திரமாக எண்ணங்கள் பதியும் காலத்தில், அவர்கள் மனதில் அவ்வெண்ணங்களெல்லாம் நன்றாய்ப் பதிந்துவிடுகின்றன. அவற்றின்படி அவர்கள் நடந்துகொள்ள ஆரம்பிக்கிறார்கள். அவர்கள் ஆத்ம வசத்தையிழந்து, வீட்டிலும் பள்ளிக்கூடத்திலும் அளிக்கப்படும் போதனைகளை மறந்துவிடுகிறார்கள். கீழ்ப்படியாமை, துரோகம் முதலிய குணங்களை ஏற்றுக்கொண்டு அவைகளை உபயோகிக்கிறார்கள். அதனால் அவர்கள் முதிர்ந்த வயதில், நியாயத்திற்குக் கட்டுப்படாத சோம்பேரிகளாக மாறுகிறார்கள்.

ஸினிமாவினால் ஆசாரத்திற்குக்கெடுதல் ஏற்படுவதைப்பற்றி அதிகம் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. தற்காலத்தில் ஸினிமா நூற்றில் 75 பாகம் திருடுகளுக்கும், கொள்ளைகளுக்கும், கொலைகளுக்கும், சுடுவதற்கும், வெடிகுண்டுகள் போடுவதற்கும், மனிதரைத் திருடுவதற்கும், விவாக ரத்துக்களுக்கும், விபசாரத்திற்கும், மற்றும் பல கொடூர குற்றங்களுக்கும் மூலகாரணமாக இருக்கிறது. குழந்தைகள் பார்ப்பதைச் செய்வதில் கெட்டியாயிருப்பதனால், வாழ்க்கையில் சுகமடைய இவைகளை சுலபமான மார்க்கங்களாகக் கருதுகிறார்கள். "சுலபமாகப் பணம் சம்பாதிக்க வண்டிகளை நிறுத்தி, பிராணிகளைக் கொள்ளையடிப்பது போன்ற காக்ஷிகளை ஸினிமாவில் காண்பிக்கும் சோமாரிகளின் உபாயங்கள் கையாளப்படுகின்றன. அசைவுப்படங்களில் ஸ்திரீ புருஷர் சேர்க்கையைப் பார்த்து, அதனால் தூண்டப்பட்டு, பிள்ளைகளும் பெண்களும் சேர விரும்புகிறார்கள்".

மதத்திற்கும் ஸினிமாவிற்குமுள்ள சம்பந்தத்தை நோக்கினாலும், ஸினிமாவின் சார்பாகச் சொல்ல ஒன்றுமில்லை. ஸினிமாவில் கடவுளுக்கும் மதத்திற்கும் இடம் கிடையாது. "ஸினிமாவில் நடிப்பவர்கள் புத்திகூர்மையாயும், தைரியமாயும், தந்திரமாயும், ஐசுவரியவான்களாயும், ஆவேசமுள்ளவர்களாயும் இருப்பதற்கே நோக்கமுடையவர்களாயிருக்கிறார்கள். ஆத்ம ஞானத்தை இழந்து விடுகிறார்கள். ஆத்ம ஞானமில்லாவிடில், பிரயோஜனமான நடிப்பு ஒன்றும் காண்பிக்க முடியாது",

லக்னோ கிறிஸ்தவ உயர்தர கலாசாலையைச்சேர்ந்த மிஸ்டர் W. A. உவாட்ஸன், எம்.ஏ., எல்.டி., 1935ளு அக்டோபர்மீ வெளியிடப்பட்ட இந்து கல்வி அனுபந்தத்தில் எழுதியுள்ள ஒரு திறமையானதும், இன்பகரமானதுமான வியாஸத்தில் குழந்தைகளை, ஸினிமாவினல் உண்டாகும் தீமைகளிலிருந்து நீக்கச் சில உபயோகமான குறிப்புகளைக் கொடுத்திருக்கிறார். சுருக்கமாக அவை பின் வருமாறு :—

(1) அசைவுப்படங்களுக்குப் பதிலாக மாலைக்காலங்களில் குழந்தைகளுக்கு வெட்டவெளியில் சுகமான ஆட்டங்கள் ஆடுவதற்கும், உலாவுவதற்கும், சங்கீதத்திற்கும், அபினயத்திற்கும் ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும்.

(2) தாய் தந்தையர்கள் தகுதியான படங்களைப் பொறுக்கியெடுத்து, அவைகளைப் பார்க்கப் பிள்ளைகளுடன் போக வேண்டும்.



சாந்தகுமாரி—துளஸிதாஸில், ரத்னமாலாவை நடித்தவள்.

(3) அமைதியாயிருக்கும் காலத்தில், தாய் தந்தையர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு, பார்த்த படங்களின் கற்பனைகளையும், உண்மையற்ற விஷயங்களையும் நீக்கி, அவைகளின் உண்மையான கருத்தை விவரித்துக் கூற வேண்டும்.

(4) இந்தவிஷயத்தைக்குறித்து ஜனங்களெல்லோரும் போதிக்கப்படவேண்டும். அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் நன்மையை உத்தேசித்து, நல்ல மாதிரியான அசைவுப்படங்களைக் காட்டும்படி வற்புறுத்தவேண்டும்.

தடை திட்டங்களிலிருந்தபோதிலுங்கூட, இதுசமயம் வெளிநாடுகளிலிருந்து தருவிக்கப்பட்ட படங்களினால் இந்தியச் சிறுவர்களுக்கு அதிக தீங்கு விளைவிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்திய விஷயங்களையும், இந்திய ஆசாரங்களையுமுடைய நல்ல மாதிரியான படங்களை இந்தியப் படம் செய்வோர் இப்பொழுது அதிகமாகச் செய்வது நமக்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது. புராதன இந்திய சாஸ்திர புத்தகங்களிலுள்ள யோக்கியதை, முயற்சி, அடக்கம், கற்பு, நன்றி, விசுவாசம் முதலிய நற்குணங்களைப்போதிக்கும்படியான கதைகள் இப்பொழுது படங்களில் காட்டப்படுகின்றன. இந்திய பொதுஜனங்கள், ஸினிமா ஸ்டார்கள், ஸினிமாப்படம் செய்வோர்கள் ஆகிய இவர்களின் ஒற்றுமையினால், சீக்கிரத்தில் ஸினிமாவுக்கு இப்பொழுதுள்ள தாழ்வு நீங்கி, அது நம் தேசத்தில் நன்மைக்கே ஏதுவாகவிருக்கும் என்று நம்புகிறோம்.

விவாகம்

டாக்டர் டைபேன்திரநாத் பானர்ஜி, பி.ஏ., எல்.எம்.எல்.,
பந்திஹால், ஹௌரா ஜில்லா.

வைத்திய சாஸ்திர முறைப்படி மணமகனையோ, மணமகளையோ தேர்ந்தெடுப்பதற்கு எவ்வளவு சிரத்தை தேவையோ, அவ்வளவு சிரத்தை இந்தியர்கள் எடுத்துக்கொள்வதில்லை. நாம் சாதாரணமாக அழகையோ,யோக்பாட்டையோ,உயர்ந்த நிலையையோ கவனிக்கிறோம். வாழ்க்கை முழுதும் கூடியிருப்பவரை குருட்டுத்தனமாய்த் தேர்ந்தெடுப்பது ஒரு பெரிய குற்றமென்று ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்துக்களின் விவாகமானது அவர்களின் மதத்தில் ஒரு பாகமென்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம்.

வைத்திய சாஸ்திரப்படி விவாகம் நடக்குமுன், பின் வரும் விஷயங்களைக் கவனிக்கவேண்டும். (1) வயது, (2) ஆரோக்கியம், (3) பழக்கம், (4) புத்தி, (5) பிறப்பு, (6) நிலைமை.

1. வயது.—விவாகம் ஆகுமுன் ஆணும் பெண்ணும் வயது அடைந்திருக்கவேண்டும். இருவருக்கும் குறைந்தது 10 வயது வித்தியாசமிருக்கவேண்டும். புருஷன் எப்பொழுதும் வயது அதிகப்பட்டவனுயிருக்கவேண்டும். இளமை விவாகம் தேசச் சீர்கேட்டிற்குக் காரணம். 14 வயதுள்ள ஒரு சிறுவன், 10 வயதுள்ள ஒரு பெண்ணை விவாகம் செய்துகொண்டால் மூன்று வருஷங்களில் அவர்களுக்கு ஒரு குழந்தையுண்டாகும் என்று எதிர்பார்க்கலாம். ஆகையினால் சுமார் 10 வருஷங்களில் அந்தச் சிறுவன் சுமார் ஏழு குழந்தைகளுக்குத் தகப்பனுயிருப்பான். உண்மையில் வயது முதிராதவர்களுக்கும், சரியான சரீர வளர்ச்சியில்லாதவர்களுக்கும் ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் பிறக்குமென்று எதிர்பார்க்க முடியாது. நன்றாய் வளர்ந்து தன்னுடைய வரும்படியினால் ஒரு பெரிய குடும்பத்தைக் காப்பாற்ற முடியாமலிருக்குமுன், ஒரு பெரிய குடும்பம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. வரும்படிக்குள் செலவு செய்துகொள்வது அரிதாகிறது. குழந்தைகளுக்கு கல்வி கற்றுக்கொடுக்க முடியாமற்போவதுமல்லாமல்அவர்களுக்குத் தகுந்த போஷாக்கைக்கொடுப்பதும் கஷ்டமாகிறது. ஆகையினால் அவன் வாழ்க்கை மிகவும் கஷ்டமாகிறது. அதற்கு முக்கியமான காரணம் பால்ய விவாகமே! சிறு வயதில் ஒருவன் ஸ்திரீ சம்போகத்தில் அதிகமாக ஈடுபடக்கூடும். அதன் பயனாக அவன்

ஆரோக்கியத்தையிழந்து 25 வயதில் வயோதிகனைத் தோற்றுகிறான். மேலும், பெண் 23 வயது ஆவதற்குள் ஏழு குழந்தைகளுக்குத் தாயாகிறாள். அவள் தன் குழந்தைப்பருவம் முடியுமுன், 13 வயதி

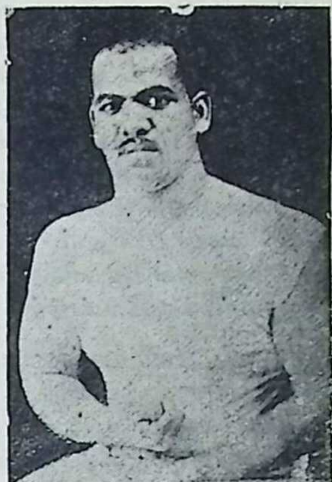


'மணி' என்னும் கன்னிகை.

கைகுஷ்ரு கோபல் (பூனா வாடியா கல்லூரி). இப்போது பி.எ., வகுப்பில் படிக்கிறாள். எல்லா கல்லூரிகளின் விளையாட்டு டூர்னமெண்டில் வேகமாகஸைகில் விடும் பந்தயத்தில் முதற்பரிசு பெற்றவள். பூனா வாடியா கல்லூரியிலிருந்து 24 நபர்கள் போட்டி செய்தனர்.

லிருந்து தன் குழந்தைகள் நிமித்தம் கவலையினால் அநேக இரவுகள் தூங்காமலிருக்க நேரிடுகிறது. அவள் தேகம் நன்றாய் வளர்ச்சியடையுமுன், அடிக்கடி கர்ப்பமாயிருக்க நேரிடுவதனால் பலஹீனமடைகிறாள். இக்காரணங்களைக்குறித்து சிறு வயதில் விவாகம் செய்வதைத் தடுக்கவேண்டும்.

2. ஆரோக்கியம்.—ஒரு ஜோடியின் ஆரோக்கியத்தை முதலில் கருதவேண்டும். ஆணாகிலும் பெண்ணாகிலும் ஆரோக்கியக்குறைவாயிருந்தால் விவாகஞ்செய்து கொள்ளக்கூடாது. இருவரில் யாராகிலும் தொத்து வியாதியடைந்திருந்தால் விவாகம் செய்துகொள்ளக்கூடாது. ஆனால், இந்தியர்களாகிய நாம் இவைகளைக் கவனியாது, வருவதை அனுபவிக்கிறோம். சுகவீனமான தாய் தந்தைகள் சுகவீனமான குழந்தைகளைப் பெறுவார்கள். ஆகையினால், சிசு சேதங்கள் அதிகப்படும்.



மிஸ்டர் பட்வர்த்தன்.

210 பவுண்டு கனமான பளுவைத் தூக்குவதில் முன் ரிகார்டுகளைத் தோற்கடித்தவர். இவை பூனா பர்குஸன் கல்லூரியைச்சேர்ந்தவர். முதற்பரிசு பெற்றவர். கனமான பளுவைத் தூக்குவதில் சமர்த்தர் என்றும், மல் யுத்தத்தில் வல்லவரென்றும், வாக்குவல்லவரென்றும் பெயர் பெற்றவர். மேற்சொல்லிய வித்தைகளுக்காக பொது ஜனங்களிடமிருந்து அநேக பரிசுகளைப் பெற்றவர்.

இருவரில் யாராவது ஒருவர் அசௌக்கியமாயிருந்தால் விவாக வாழ்க்கை இன்பமாயிராது. ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு வியாதி தொத்தும். ஆகையினால், ஒருவர் வியாதியினால் மற்றொருவரும் துன்பப்படுவார்; ஒருவருடைய ஜீவிய காலமும் குறையும்.

புருஷர்களின் ஆண்மைக்குறைவே, சூதகவாயு, மாதவிடாயின்போது காணும் வலி முதலிய ஸ்திரீகளுக்குண்டாகும்

வியாதிகளுக்குக் காரணம். விவாக வாழ்க்கையில் இன்பம் சரியாக அடையாமற் போனால் பைத்தியம்கூடப் பிடிக்கும். புருஷர்களின் ஆண்மைக்குறைவு மனைவிகளைத் தற்கொலை செய்துக்கொள்ளவும் தூண்டும். இம்மாதிரியான உதாரணங்கள் இந்தியாவில் அபூர்வமல்ல. புருஷனின் எடை மனைவியின் எடையைவிட கம்மியாயிருக்கக்கூடாது. ஆகையினால், விவாகத்திற்கு முன், தாய்தந்தையரோ, வார்சுதாரர்களோ தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தகுதியான ஜோடிகளைத் தேடவேண்டும். ஒரு ராஜாங்க உத்தியோகத்தை நாடினால், ஒரு தேர்ந்த வைத்தியரால் பரிசைஷ செய்யப்பட்டு, வியாதியொன்றும் இல்லையென்று சொல்லப்படவேண்டியிருக்கின்றது. அதுபோலவே, புருஷனாகிலும் ஸ்திரீயாகிலும் விவாகத்திற்கு முன் ஒரு வைத்தியரின் ஸர்டிபிகேட்டைக் காண்பிக்க வேண்டும்.

3. பழக்கமும், மனப்பான்மையும். இன்பமான இல்லற வாழ்க்கைக்கு இருவருடைய பழக்கங்களும், மனப்பான்மையும் ஒத்திருக்கவேண்டும். விவாகத்தினால் ஒருவர் மற்றொருவருடைய ஆப்த சிநேகத்தை அடைகிறார். ஆனால், அவர்களின் மனப்பான்மைகள் ஒரே வழியில் போனால்தான் அந்தச் சிநேகிதம் நீடித்திருக்கும். பணக்குறைவு இருக்கலாம். ஆனால், இருவரும் தங்கள் நிலையில் திருப்தியடைந்திருந்தால், அவர்கள் இல்லற வாழ்க்கைச் சுகமாயிருக்குமென்று எதிர்பார்க்கலாம். இல்லாவிடில், அவர்கள் அந்தஸ்தோ, செல்வமோ எப்படியிருந்தாலும், அவர்களின் இல்லறவாழ்க்கைச் சுகமாயிராது. ஒருவர் மிக்க செலவாளியாயிருந்தால், அவருக்கு மற்றொருவர் லோபியாயிருந்தால் பிடிக்காது. சுறுசுறுப்பாய் ஒருவர் இருந்தால், அவருக்குச் சோம்பேரியாய் மற்றவர் இருக்கப் பிடிக்காது.

(4) புத்திசாலித்தனம்.—சாதாரணமாய் மனைவியைப் புருஷனின் மேலான ஒரு பாகம் என்று சொல்லப்படுகிறது. இதன் அர்த்தம், மனைவியும் புருஷனும் சேர்ந்து, பூரணமான ஒரு மனிதன் ஆகிறான் என்பதேயாம். ஆனதுபற்றி, புருஷர்களும் மனைவிகளும் புத்தி விஷயத்தில் ஒருவர்க்கு ஒருவர் உபகாரமாயிருக்க வேண்டும். அதிக ஞானமுடைய ஒருவர், புத்தியற்ற ஒருவருடைய சேர்க்கையை விரும்புவாரென்று நாம் எதிர்பார்க்க முடியாது. இருவரும் நல்ல புத்திசாலிகளாகவும், நன்றாய்ப் படித்தவர்களாயுமிருந்தால், அவர்களிடமிருந்து பின்னால் மிகவும் மேதாவியான ஒரு குழந்தையை எதிர்பார்க்கலாம்.

(5) பிறப்பு.—விவாகத்தினால், ஒரு சமயம் முன்பின் அறியாத இரண்டு குடும்பங்களுக்குச் சம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. அந்தக் குடும்பங்களின் நிலைமை ஒரே மாதிரியாயிருந்தால்தான் அவைகளின் உறவு நீடித்திருக்கும். அந்தஸ்துகளில் வித்தியாஸமிருந்தால் சீக்கிரத்திலோ, நாளடைவிலோ சிநேகபாவம் குறையும். புருஷனாவது மனைவியாவது ஒருவர், மற்றவரைவிட உயர்ந்தவரென்று எண்ணக்கூடாது. ஏழையான ஒருவருக்கு என்ன யோக்கியதையிருந்தபோதிலும், அவர் செல்வமும் உயர்ந்த அந்தஸ்துடையவரிடமிருந்து நல்ல உபசரணை எதிர்பார்க்க முடியாது. தவிர, அதிக செல்வாக்குடன் வளர்ந்த ஒருவர், ஏழையுடன் சேர்ந்து திருப்தியாயிருக்க முடியாது.

பணக்காரர்களுக்கும், ஏழைகளுக்கும் வித்தியாசம் அதிகமிருக்கிறதனால், இம்மாதிரியான இரண்டு குடும்பங்களுக்கு விவாகத்தினால் சம்பந்தம் ஏற்பட்டபோதிலும் வித்தியாசம் எப்பொழுதுமிருக்கும். அவர்களின் விவாக வாழ்க்கை அவர்களுக்கு ஒரு சாபக்கேடாயிருக்கும்.

கிரந்திப்புண் வியாதியைப்போன்ற சில வியாதிகள் தகப்பனிடமிருந்து பிள்ளைக்கு பிறவியிலேயே வந்து விடுகிறது. க்ஷய ரோகம்போன்ற வியாதி பிறப்பினால் வாராமற்போனாலும், சேர்க்கையினால் தொத்தப்படுகிறது. ஆகையினால், வைத்திய சாஸ்திரப்படி இரண்டு குடும்பங்களின் பரம்பரையைப்பற்றி நாம் நன்றாய் அறிந்திருக்கவேண்டும்.

(6) அந்தஸ்து.—ஐரோப்பாவில் ராஜ குடும்பங்கள், ராஜகுடும்பங்களோடுதான்

சம்பந்தம் செய்யும். இது மிகவும் உசித மானது. மேல் வகுப்புப்பெண்ணினிடம் உள்ள அறிவு, கீழ் வகுப்புப் பெண்ணினிடம் இருக்குமென்று நாம் எதிர்பார்க்க முடியாது. எதிர்கால சந்ததியின் மனப்பான்மை, தாய் தந்தையரின் மனப்பான்மையின்பேரில் பொருந்தியிருக்கிறது.

மணப்பெண்களையும், மணப்பிள்ளைகளையும் தேர்ந்தெடுக்கிற விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாயிருந்தாலொழிய, வரும் சந்ததிகள் தேக மனோ திடத்தில் இதா நாட்டினரைப்போல இருக்க எதிர்பார்க்க முடியாது.

ஜியூ - ஜிட்ஸுவை நாடுபவர்களுக்குச் சில குறிப்புகள்

ஸி. வி. வேங்கடாசலம்,

மல் யுத்த ஆசிரியர், ஒய். எம். ஸி. ஏ., கோயம்பத்தூர்.

ஜியூ-ஜிட்ஸு என்னும் சிறந்த வித்தையினால் ஒருவன் மற்றொருவனால் எதிர்க்கப்பட்டு, ஒரு கஷ்ட நிலையில் அழுத்தப்பட்டால், அதிலிருந்து அவன் சுலபமாய்த் தப்பித்துக்கொள்ளவும், எதிர்ப்பவனை வெல்லவும் கூடும். சக்திக்கும் காத்திரத்திற்கும் ஒப்பிடும்படியான ஹெர்குலிஸ் என்பவனைப்போன்ற எதிரியானாலும்கூட ஜியூ-ஜிட்ஸு வித்தையையறிந்தவன் குறிபார்த்து எதிர்த்தால், அவனைக் கெஞ்சும்படிச் செய்வான். ஜியு-ஜிட்ஸு வித்தையைத் தெரிந்திருப்பது உசிதமானாலும், அது மாத்திரம் போதாது. ஒரு புத்தகத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் சொற்கள், வர்ணனைகள் இவைகளை ஒருவர் மனப்பாடம் பண்ணலாம். ஆனால், ஒருவன் அநியாயமாக எதிர்க்கும் சமயத்தில் படித்தவை சிறிதும் பயன்படாமற் போகும். சதா பயிற்சி செய்வதே மாணாக்கனின் நோக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

ஜியூ-ஜிட்ஸு சண்டையில் எதிர்ப்பும் தடையும் சம்பந்தப்பட்ட வேலைகளை அதிக முற்பயிற்சி இல்லாமலே செய்யலாம். ஆனால், பலன்கள் அடியோடு ஒன்றுமிராது. ஆகையினால், ஜியூ-ஜிட்ஸு முறையை அனுசரிக்கு முன் சிறிது ஆரம்பப்பயிற்சி அத்தியாவசியம். ஜியூ-ஜிட்ஸு வித்தையில் கைதேர்ந்தவன், குத்துச் சண்டை செய்பவனைச் சுலபமாகத்தோற்கடிக்கக்கூடுமானதால், அவனுடைய குத்து, வேகமும் சக்தியுமுடையதென்று ஏற்படுகிறது.

ஜியூ-ஜிட்ஸுவின் மூடின கையினால் குத்துவிடப்படுகிறதில்லை. ஆனால், அது கையின் சிறுவிரல் ஓரத்தினால் கொடுக்கப்படுகிறது. ஆகையினால், கைகளின் இவ்வோரங்கள் கடினமாயும், காயத்தை யுண்டுபண்ணக்கூடியதாயு மிருக்கவேண்டும். கீழே சொல்லப்பட்ட இலேசான முறையில் கையின் ஓரமானது இந்த எதிர்ச்சிக்குத் தயாரிக்கப்படும். இதற்குக் காலமும் பயிற்சியுமே தேவை. தினந்தோறும் குறைந்தது அரைமணி காலமாவது கையின் ஓரத்தினால், அடிக்கடியும் மெதுவாகவும் ஒரு கடின வஸ்துவை அடிக்கவேண்டும். நாட்செல்லச்செல்ல, இந்தப் பயிற்சியின் உறப்பை அதிகப்படுத்துவது அத்தியாவசியம். கையின் ஓரங்கள் எவ்வளவு கடினமாயிருக்கின்றனவோ, அவ்வளவு விடுகிற குத்துக்கள் பலமுள்ளவைகளாயிருக்கும்.

அதே சமயத்தில், எதிரியிடமிருந்து குத்துகளையடையக்கூடுமான தேகத்தின் பாகங்களைக்கூட இம்மாதிரியாகக் கெட்டிசெய்யவேண்டும். பின்னால் சொல்லப்படும் தேகத்தின் பாகங்களை அடிக்கடி தாக்கி, அவைகளைக் கடினப்படுத்து. அதை உம்முடைய சிநேகிதரை விட்டாவது செய்யச்சொல்லவும். அல்லது நீரே செய்துகொள்ளவும். பயிற்சி செய்யும்பொழுது விடும் குத்துகள் நிஜ

மான சண்டையில் விடும் கடினமான குத்துகளைப்போலிருக்கக்கூடாது.

கீழ்க்கால் - சருமத்தின் குறுக்கே இரு பக்கத்திலும் முன் பாகத்திலும் அடி.

மேல் கால் - உடலுக்கும் முழங்காலுக்கும் நடுவில்.

உடல் - கடைசி விலாவெலும்பின் கீழ் இருபக்கத்திலும் சரியாக.

புக்கம் - கடைசி விலாவெலும்பின்கீழ் உள்ள முதுகின் மிருதுவான பாகம்.

மணிக்கட்டு - பூட்டின் கீழும் மேலும்.

முன்னங்கையும் மேல்கையும் - இரண்டு பக்கத்திலும் நடுப்பாகத்தில்.



ஜியு - ஜிட்ஸு—ஜப்பானியர் மல் யுத்தம் செய்யும் விதம்.

கண்டவெலும்பும் தோளும் - நடுவில் கீழ்நோக்கான குத்து.

கழுத்துப்பக்கங்களும் முதுகும் - மிகவும் ஆபத்தானது. கூடுமானவரையில் விலக்கு. உயிருக்கு ஆபத்து வரும்பக்ஷத்தில் அவைகளை உபயோகப்படுத்து. பின்னாலிருந்து அடிக்கும்போது, கையின் அடிபாகத்தை மண்டையின் அடிபாகத்தின்பேரில் முன்னுக்கும் மேலுக்கும் கொண்டுபோய் உபயோகி.

தொண்டை அல்லது கழுத்தை அடிப்பதற்கு எதிர்ப்பவனுடைய வலக்கைஎதிர்க்கப்படுபவனுடைய வலப்பக்கத்தில் உபயோகிக்கப்படுகிறது. எதிர்க்கப்படுபவன் எதிர்க்கும்பொழுது இதேமாதிரியாகச் செய்யவேண்டும். ஜியூ-ஜிட்ஸூவில் ஒருவர் திறமையடைய விரும்பினால் அவர் சதா பயிற்சி செய்யவேண்டும். இடம் குறைவாயிருக்கிறதனாலும், விஷயம் பெரிதானதாலும், பிடிப்புக்களைப் பற்றியும், தட்டிவிடுதலைப்பற்றியும் மற்றொரு சமயம் எழுதுகிறேன். என்னுடைய நண்பர்களே! இப்பொழுது கடினப்படுத்தும் முறைகளை சிரத்தையுடன் அனுசரித்து வாருங்கள். சதா அப்பியாசம் செய்வதே உங்களுடைய நோக்கமாயிருக்க வேண்டும்.

முலைப்பால் ஆகாரம்

சிசுக்களின் போஷிப்புக்குச் சிலாக்கியமான ஆகாரம்.

டாக்டர் ராம் மூர்த்தி அரோரா, எம்.பி., பி.எஸ்.,
பிஸிஷன் அண்டு ஸர்ஜன், டேரா இஸ்மைல்கான்.

சிசுக்களின் ஆகாரத்தைக் குறித்து, வைத்தியத்தொழில் செய்வோர் மிகுந்த அக்கரை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தற்காலத்திய தாயானவள் தன் குழந்தைக்குப் பசுவின் பால் அல்லது ரஸாயன சாஸ்திரிகளால் தயாரிக்கப்பட்ட செயற்கை ஆகாரங்களைப் போட்டுவது வழக்கமாகிவிட்டபடியால், இது அத்தியாவசியமாயிருக்கிறது. மேலும், நாகரீக முற்றியுள்ள இக்காலத்தில் ஒரு பெண் தான் தாயாகவிருக்க விரும்புகிறதில்லை. ஆகிலும், தனக்குக் குழந்தை பிறந்ததும், அதற்குப் பாலூட்டுதலை நிறுத்திவிட முயற்சி செய்கிறாள். அதனால், தனக்குக் கேட்டை விளைவித்துக் கொள்வதுடன், குழந்தைக்கு இயற்கையானதும், சிலாக்கியமானதும், குற்றமற்றதுமான ஆகாரத்தை உண்ணவொட்டாமல் செய்து விடுகிறாள். எந்தவிதமான ஆகாரத்தைப் போட்டியபோதிலும், இப்போது நடுத்தரமான ஒரு தாயானவள், தன்னை அலங்கரித்துக்கொள்வதிலும், அல்லது தன் நாய்க்குட்டிக்கு ஆகாரம் போட்டுவதிலும் எடுத்துக்கொள்ளும் அக்கரை தனது குழந்தையின் பாதுகாப்பில் எடுத்துக் கொள்ளுகிறதில்லை. தாய்ப்பால் ஆகாரமாகிய இயற்கையானதும் சிலாக்கியமானதுமான முறையை விட்டு, கெடுதலானதும், இயற்கைக்கு விரோதமானதுமான செயற்கை ஆகாரங்களை சிசுக்களுக்குப் போட்டுவதைப் பார்க்க, மிகவும் விசனமாயிருக்கிறது. தனக்கும் குழந்தைக்கும் உள்ள பலன்களை தாய்க்கு எடுத்துரைக்கும் பக்ஷத்தில், ஒரு ஸ்திரீயும் இந்த உரிமையை விடமாட்டாள் என்று நினைக்கிறேன். முலைப்பால் ஆகாரத்தின் முக்கியமான அம்சங்களை இந்த வியாஸத்தில் எடுத்துரைக்க உத்தேசிக்கிறேன். இதனால், சிசுக்களின் போஷிப்பில் சாதாரணமாய் மறந்துபோகக்கூடிய முக்கியமான விஷயங்களை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள உதவியாகவிருக்கும். மேலும், முலைப்பால் ஆகார விஷயமாக புத்தியீனமுள்ள தாய்மார்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பேதமையான நம்பிக்கையை ஒழிக்க உத்தேசிக்கிறேன்.

வேறு எந்தவிதமான சிசு போஷிப்பைக்காட்டிலும், முலைப்பால் ஆகாரம்

மிக்க சிலாக்கியமானது. குழந்தை ஆஸ்பத்திரிகளில் புள்ளி விவரங்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், முலைப்பால் உண்டு வளரும் சிசுக்களின் மரணவிகிதம் புட்டிப்பால் போட்டிவளர்ந்த சிசுக்களின் மரண விகிதத்தில் ஐந்தில் ஒரு பங்காகவிருந்தது. பின் சொல்லிய சிசுக்களைக் காட்டிலும், முன் சொல்லியவைக்கு தொத்து வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தி அதிகம் உண்டு. ஒரு வாரம் முலைப்பால் ஊட்டினாலும், குழந்தைக்கு ஜீரண சக்தி நன்றாக ஏற்பட்டு விடுகிறது. பின்னிட்டு ஊட்டக்கொடுப்பது தாய்க்குக் கஷ்டமாயிருந்தால், செயற்கை ஆகாரம் போட்டுவதற்கு அது லாயக்காய் விடுகிறது. முன் சொல்லியபடி, முலைப்பால் ஊட்டக்கொடுப்பது தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் நன்மையை உண்டுபண்ணும். முலைப்பால்ஊட்டக்கொடுப்பதனால்தாய்க்குண்டாகும் பலன்களாவன :—

(1) கருப்பப்பை நன்றாய் முழுதிலும் சுருங்குவதற்கு இதுசாதகமாயிருக்கிறது.

(2) குழந்தையின் தேவைகளைக்குறித்துத் தாய்க்கு நல்ல ஞானம் உண்டாகிறது. அதனால் உண்டாகும் தேக பலன்களும் மனோபலன்களும் அதிகம்.

குழந்தைக்கு, தாய் முலைப்பாலினால் உண்டாகும் பலன்கள் என்னவென்பதைத் தெரிந்துகொள்வது அதிக கஷ்டமில்லை. குழந்தை தன் தாயின் பாலை ஊட்ட வேண்டுமென்பது இயற்கைமுறை. இல்லாவிடில், குழந்தை பிறப்பதற்குமுன் செயலற்றிருக்கும் ஸ்தன்னியங்கள், குழந்தை பிறந்ததும் ஏன் பால் சுறக்க வேண்டும்?

(1) குழந்தைக்குச் சுத்தமானதும், அதன் குணங்கள், அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இவைகளுக்கு யாதொரு கெடுதலுமின்றியும், தேக உஷ்ணக்கிரத்திற்குச் சரியானதுமான இயற்கை ஆகாரம் கிடைக்கிறது. மேலும், கோடைக் காலத்து மலப்போக்கு, குடல் சம்பந்தமான காசம் முதலிய தொத்து வியாதிகள் எதிர்க்கவொட்டாமல் காக்கிறது. இவை சிசுக்களுக்குச் சகஜமாய் நேரிடக் கூடிய வியாதிகள்.

(2) சில வியாதிகளுக்கு ஏற்பட்டுள்ள காப்பை முலைப்பால் நிலைப்படுத்துகிறது

(3) குழந்தைக்கு இது ஏற்ற ஆகாரமானபடியால், இது சுளுவில் ஜீரணமாகி விடுகிறது. ஜீரண சக்தியைக் கெடுக்கிறதில்லை.

(4) குழந்தைக்கு வேண்டிய பதார்த்தங்களைச் சரியானவிகிதாசாரப்படி அளிக்கிறது. அதனால் அதன் வளர்ச்சிக்கு அது அனுகூலமாக இருக்கிறது.

முலைப்பால் ஊட்டக்கொடுப்பதில் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள் பின் வருமாறு :—

1. **காலம்.**—ஆரம்பத்தில், குழந்தையின் தூக்கமும் ஆகாரமும் ஒழுங்காயிருக்கும்படி அதைப் பழக்கவேண்டும். குழந்தைபிறந்த முதல் நாள் துவக்கியே அதற்குப் பழக்க வழக்கங்கள் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. இதனால் குழந்தைக்கு க்ஷேமம். தாய்க்கும், குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் சுகம். இவ்விரண்டு விஷயங்களையும் கவனியாவிடில், காற்றை விதைத்து புயற்காற்றை அறுவடைசெய்வதுபோல் ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

முதல் நாள் - குழந்தை பிறந்த முதல் நாள் மூன்று அல்லது நான்கு விசை ஊட்டக்கொடுக்கவேண்டும் (எட்டுமணிக்கொருவிசை). இதனால் குழந்தைக்கு ஊட்டக்கற்றுக்கொடுக்கப்படுகிறதுமன்றி தாயின் ஸ்தன்யங்களில் சுரப்பைத்தூண்டுகிறது. முதல் இரண்டு மூன்று தினங்களுக்குத் தாய்ப்பாலே குழந்தைக்குப் போஷணை. ஆகிலும், குழந்தை சில அவுன்ஸுகள் எடையில் குறையும். ஆனால், குழந்தைக்கு இதனால் ஆபத்து ஒன்றும் நேரிடாது. தாய்ப்பால் சுரப்பு கம்மியாயிருக்கும்போது, போதுமான சேமம் அதனிடத்திலிருக்கும். தாயின் முதல் இரண்டு மூன்றுநாள் பால் கெட்டியாயும், வெளுப்பும் மஞ்சளும் கலந்ததாயுமிருக்கும். இதற்குக் 'காலஸ்டரம்' அல்லது சீயம்பால் என்றுபெயர். இதில் சாதாரண பாலில் இருப்பதுபோலல்லாமல், ப்ரோடீன்கள், உப்புக்கள் அதிகமாயும், கொழுப்பும் சர்க்கரையும் கம்மி

யாயும் இருக்கும். குழந்தை யாதொரு அழற்சியும் உண்டாக்காத இச்சீயம்பாலை ஊட்டுவதனால், அதற்குச் சுகமாக மலம் கழியும். அதனால் அதற்கு நன்மை உண்டாகும்.

குழந்தை பிறந்தவுடனே, அதற்குப் பசி எடுக்கும் என்று சில இந்தியத்தாய்மார்கள் நினைத்து, பஞ்சுக்கம்பளத்தைத் திரியாக்கி பசும்பாலில் தோய்த்து, அதை வாயில் பிழிகிறார்கள். சீயம்பாலினால் பசி அடங்காது என்பது அவர்கள் எண்ணம். இப்பழக்கத்தை ஒழிக்க வேண்டும். வேண்டுமென்றால் காய்ச்சின ஜலத்தையோ, க்ளூகோஸ் ஜலத்தையோ போட்டலாம். இதற்கெல்லாம் மேலாக, இந்த சீயம்பாலில் காப்பைக்கொடுக்கும்படியான சில வஸ்துக்கள் இருக்கின்றன. இவை குழந்தைகளுக்கு சில தொத்து நோய்கள் வரவொட்டாமல் அவைகளைப் பாதுகாக்கின்றன.

பால் சுரப்பெடுத்தவுடனே, குழந்தைக்கு ஒழுங்காய்ப்பாலூட்டக்கொடுக்க வேண்டும். 7 பவுண்டு எடையுள்ள பூரணமாய்ச் சுமந்துபெற்ற ஆரோக்கியமுள்ள ஒரு குழந்தைக்கு பகலில் நான்குமணிக்கொருவிசை ஊட்டக்கொடுக்கவேண்டும். இரவில் கூடவே கூடாது. அதாவது, காலை 6 மணி, 10 மணி, பகல் 2 மணி, இரவு 6 மணி, 10 மணி தகுந்த காலங்களாகும். மெலிந்த, பருவத்திற்குமுன்னே பிறந்த, எடைகம்மியான குழந்தைக்குப்பகலில் மூன்றுமணிக்கொருவிசையும், இரவில் ஒரு விசையும் ஊட்டக்கொடுக்கவேண்டும். குழந்தை இரவில் அழுதால், அதற்குத் தாகம் எடுக்கிறதென்றர்த்தம். நன்றாய்க் காய்ச்சின சுடுஜலத்தில் கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்தோ, சேர்க்காமலோ அதைப் போட்டினால், தாகம் தணிந்து தூங்கிவிடும். பருவத்திற்கு முன்னால் பிறந்த ஒரு மெலிந்த குழந்தையைக்காட்டிலும், பூரணமாய்ச் சுமந்து பெற்றவலுவான குழந்தை அதிகமாகப் பால் குடிக்கும். ஏனெனில், அதற்கு அந்த சதைகள் வலுவாயிருக்கும். நடுத்தரமான ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தைக்கு ஒரு பவுண்டு எடைக்கு 2½ அவுன்ஸ் திரவபதார்த்தம் வேண்டும். அதில் ஒரு பவுண்டு எடைக்கு 1½ அவுன்ஸ் பால் தேவை. அதாவது, 8 பவுண்டு எடையுள்ள குழந்தைக்கு 20 அவுன்ஸ் திரவபதார்த்தம்வேண்டும். அதில் 12 அவுன்ஸ் பாலாயிருக்கவேண்டும். இதை ஐந்தால் வகுத்தால், ஒரு ஆகாரத்திற்கு 2½ அவுன்ஸ் தேவை.

2. ஊட்டக்கோடுப்பதன் கால அளவு.- ஒரு குழந்தைக்கு ஊட்டக்கொடுக்கக்கூடுமான சராசரி காலம் ஒரு வேளைக்கு 15 நிமிஷங்கள். ஒவ்வொரு வேளையும் இரு ஸ்தனியங்களும் உபயோகிக்கப்பட்டால், ஒவ்வொன்றிலும் 7 நிமிஷங்கள் போதும். ஆரம்பத்தில் ஒவ்வொருமுறை ஊட்டக் கொடுக்கும்பொழுதும் இரு ஸ்தனங்களையும் உபயோகப்படுத்தவேண்டும். பால் அதிகமாகச் சுரக்கச் சுரக்க இரண்டாவது ஸ்தனியத்தில் ஊட்டக் கொடுப்பதைப் படிப்படியாய்க் குறைத்து கடைசியில் ஒவ்வொரு வேளைக்கும் ஒரே ஸ்தனியத்தை உபயோகிக்க வேண்டும். முலை உண்ணும்பொழுது குழந்தையை விழித்திருக்கும்படிச் செய்யவேண்டும். குழந்தையின் உள்ளங்காலையாவது, அல்லது அதன் காதுகளின்பின்பக்கமிருக்கும் சருமத்தையாவது மெதுவாக கிசுகிசுப் பண்ணுவதனால் அதைத் தூங்காமலிருக்கச் செய்யலாம். குழந்தை பாலுண்ணும்பொழுது தாயார்கள்கூட தூங்கக் கூடாது. ஒவ்வொரு முறை ஊட்டக் கொடுக்குமுன்னும், தாயார் ஒரு டம்பளர் நீர் பருகவேண்டும். ஏனெனில், நீர் ஸ்தனியத்திலிருக்கும் பாலின் பரிமாணத்தையதிகப்படுத்துகிறது. மேலும், கடைசியானதும், ஆனாலும், முக்கியமானதுமான விஷயமென்னவென்றால், தாயாரானவள் ஊட்டக்கொடுக்கு முன்னும், ஊட்டக்கொடுக்கும்பொழுதும் சந்தோஷமாயிருக்கவேண்டும். ஏனெனில், கவலை, பாலின் தன்மையையும் பரிமாணத்தையும் கெடுக்கும்.

3. ஸ்தனியத்தின் நிலையும், குழந்தையும்.—எந்த நிலையில் வைத்துக்கொண்டாலும், குழந்தையின் மூக்கு ஸ்தனியத்தை அமுக்காமலிருக்கிறதாவென்பதை மாத்தி

ரம் கவனிக்கவேண்டும். ஏனெனில், அப்படியிருப்பது குழந்தைச் சரியாய் சுவாஸிப்பதைத் தடுக்கும். தாய், முலைக் காம்பை ஆள் காட்டி விரலுக்கும், நடுவிரலுக்கும் நடுவில் பிடித்துக்கொண்டு, அதை மெதுவாக அமுக்கி, குழந்தைக்குப் பால் பாய்வதை திட்டப்படுத்தவேண்டும்.

4. ஸ்தனியங்களின் பாதுகாப்பு.—ஸ்தனியக் காம்புகளில் வெடிப்புண்டாகாமற்படி அவைகளை அதிக ஜாக்கிரதையாய்க் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். ஸ்தனங்களைத் தினம் ஒருமுறை ஸோப்பும் வெந்நீரும் கொண்டு அலம்புவது நல்லது. விஷங்கொல்லி மருந்துகளை அதிகமாக உபயோகப்படுத்துவது உசிதமல்ல. ஏனெனில், அவைகளின் வாசனையும் ருசியும் குழந்தைக்குப் பிடிக்காமலிருக்கலாம். ஒவ்வொருதரம் ஊட்டக்கொடுக்கு முன்னும், ஸ்தனக்காம்பானது சுத்த நீரில் தோய்த்த ஒரு சுத்த கைக்குட்டையினால் துடைக்கப்படவேண்டும். ஊட்டக் கொடுத்த பிறகு, ஸ்தனக்காம்பு மறுபடியும் தெளிந்தநீரால் துடைக்கப்படவேண்டும். பிறகு, போரோகிளிஸரைனைப் போன்ற ஒருவிஷங்கொல்லிக்கிளிஸரீனை அதன்பேரில் தடவவேண்டும். இது காம்பில்வெடிப்புகள் உண்டாவதைத்தடுக்கும். இதே மாதிரியாக ஊட்டக்கொடுக்குமுன்னும், கொடுத்த பிறகும் குழந்தையின் வாயும் உதடுகளும் ஒரு சுத்தமான துணியால் துடைக்கப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை பால் கொடுத்தவுடன், அதைக் கக்குவதையும், மற்றும் சில அசௌகரியங்களையும் தடுக்க குழந்தையைச்சிறிதுநேரம் உட்காரவாவது வைக்க வேண்டும்; அல்லது படுக்கவாவது வைக்கடும். குழந்தையை அதிகமாகச் சீராட்டுவது கெடுதல். ஏனெனில், அதன்பிறகு அதற்கு வாந்தி ஏற்படலாம். கடைசியாக, ஒவ்வொருமுறை ஊட்டக்கொடுத்த பிறகும், ஸ்தனத்திலிருக்கும் பாலை கையாலாவது, ஸ்தனப் பம்பின் உதவியினாலாவது அடியோடு எடுத்துவிடவேண்டும். பால் கட்டிப்போவதையும், இதர கோளாறுகளையும் தடுக்க இதைச் செய்ய வேண்டும்.

5. தாயின் ஆகாரத்தினால் பாலுக்கு நேரிடும் பலன்.—தாய் தன்னுடைய ஆகாரத்தைக்குறித்து அதிகக் கண்டிப்பாயிருக்கத் தேவையில்லை. இந்திய தாய்கள் இந்த விஷயத்தில் அதிக திட்டமாயிருக்கிறார்கள். அவள் அமைதியான நிலையிலிருக்கவேண்டும். நல்ல தூக்கமும், ஓய்வும் மிகவும் விரும்பத்தக்கது. சுலபமானதும் தகுதியானதுமான தேகாப்பியாஸம், தேகத்தைப் பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுதல், சுத்தகாற்று இவைகள் அத்தியாவசியம். அவளுக்குச் சுண்ணாம்பு, அயம், ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இவைகள் சற்று அதிகம் வேண்டும். இவைகள் அவளுக்கும் குழந்தைக்கும் தேவை. பால், காய் கறிகள், நல்ல பழங்கள் இவைகளை அவள் விசேஷமாக உட்கொள்ளும்படிச் செய்யவேண்டும். ப்ரோடீனுள்ள உணவு அதிக பாலையுண்டாக்கும். கொழுப்பும் கார்ப்போஹைட்ரேட்டும் உள்ள உணவு தாய்களை அதிகம் ஸ்தூலிக்கச் செய்யுமே யொழிய, பாலையுண்டுபண்ணாது. பால் கொடுக்கும் தாய்கள் அநேகருக்கு அதிக தாகமெடுக்கும். குழந்தைக்கு அஜீரணமிருந்தாலொழிய, அவர்கள் அதை தணித்துக்கொள்ளவேண்டும். மதுபானங்கள் சாதாரணமாகக்கெடுதலையுண்டுபண்ணும்.

6. குழந்தைக்கு முலைப்பால் ஊட்டக் கொடுப்பதை நிறுத்தும் காலம்.—வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பால் கொடுப்பதை நிறுத்த வேண்டியதாயிருந்தால் ஒழிய, குழந்தை 15 பவுண்டு எடைக்கு வந்ததும் அதற்கு முலைப்பால்கொடுப்பதை நிறுத்திவிட வேண்டும். இந்த எடை சாதாரணமாய் 9 முதல் 12 மாதத்திய குழந்தைக்கு இருக்கும்.

7. முலைப்பால் கொடுக்கக்கூடாத சந்தர்ப்பங்கள்.—பின் வரும் நிலைமைகளில் தாய் முலைப்பால் ஊட்டக்கொடுப்பது உசிதமல்ல.

(1) காசநோய் தீவிரமாய்க் கண்டிருந்தாலும், அல்லது தேகத்திற்குள் இருந்தாலும்.

(2) முலை உண்ணும்போது, கர்ப்பம் தரித்தால், அந்தப்பால் அளவிலும் குணத்திலும் குறையும்.

(3) மலேரியா, இன்புளூயன்ஜா முதலிய தீவிரமான வியாதிகள் கண்டிருக்கும்போது.

(4) ஹிருதய வியாதி, பைத்தியம், மதுமேகம், புக்க நோய்.

(5) பிரசவத்தின்போதும், அல்லது பிரசவமான பிறகும், இரத்தப்பெருக்கு முதலிய கோளாறுகள் உண்டாதல். ஸ்தன்னியங்களில் பால் குறைவாயிருந்தாலும், அல்லது பால் இல்லாமல் இருந்தாலும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதை நிறுத்தவேண்டும். குழந்தைக்கு தேகம் மெலிந்துபோனாலும், அஜீரணம் கண்டாலும், பால் கொடுத்துக்கொண்டு வரவேண்டுமேயொழிய நிறுத்தக்கூடாது.

8. முலைப்பால் குறைவுபடுதலுக்குக் காரணம்.—சுருங்கச் சொல்லுமளவில், இதற்கு முக்கிய காரணம் இரத்தமின்மையும் போஷணைக்குறைவுமேயாம். தற்காலத்திய தாய்மார்கள், தாங்கள் மென்மையாயிருப்பதாகக் காண்பிக்கும் பொருட்டு, ஆகாரம் குறைவாய்ச் சாப்பிடுகிறார்கள். இம்மாதிரி பட்டினி போடுவதை நிறுத்தவேண்டும். மற்றொரு காரணம் வளர்ச்சிக்குறைவும், தற்காலத்திய தாய்மார்கள் கெட்டியாய்க் கட்டுக்கட்டி, அதனால் ஸ்தன்னியங்களின்மேல் அதிக பளுவு தாக்குதலுமேயாம். அடிக்கடி மார்பை இறுக்கிக்கட்டுவதனால், ஸ்தன்னியத்தின் தசைநார்கள் அழிந்துபோய், அதனால் பால் குறைவுபட்டுப்போகிறது. ஆனால், இவை மிக அரிதான சந்தர்ப்பங்கள்.

9 பால் கொடுப்பதனால் உண்டாகும் பலன்களின் குறிகள்.—எடை அதிகப்படுதல் முக்கியமான விஷயம். அதாவது, குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு வாரத்திற்கும் 5 முதல் 8 அவுன்ஸ் எடை அதிகமாக வேண்டும். குழந்தை நன்றாய்த் தூங்க வேண்டும்; அதிகமாய் அழக்கூடாது; பால் உண்டதும், அதைக் கக்கவாவது வாந்தி பண்ணவாவது கூடாது. மலம் சரியாய்க் கழிய வேண்டும். தினம் இரண்டு அல்லது மூன்றுவிசையாவது நோயின்றியும், அதிகமாய் வாயுபரியாமலும் மலம் போக வேண்டும்.

நமது தேசத்துத் தாய்மார்கள் இப்போதாகிலும், குழந்தையின் போஷிப்புக்கு முலைப்பால் ஆகாரம் முக்கியமானதென்று அறிந்துகொள்வார்கள் என்று நான் நம்புகிறேன். இதனால் சிசு மரண விகிதம் குறையும்; ஆரோக்கியம் விருத்தியாகும்; தேசத்திற்கு க்ஷேமம் உண்டாகும். குழந்தைக்குப் பால் ஊட்டக் கொடுப்பதனால் தங்கள் தேகம் இளைத்துப்போகும் என்கிற ஒரு தப்பபிப்பிராயத்தை விட்டுவிடவேண்டும். அதற்குப் பதிலாக, இது தங்களுக்கும், தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் நற்பலனைக் கொடுக்கும்.

தேன் ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள ஆகாரம்

ஜெ. தாஸய்யா,

மார்த்தாண்டம், தென் திருவாங்கூர்.

தேனானது, புஷ்பங்களின் அமுதத்திலிருந்து தேனீக்களால் உண்டாக்கப்பட்ட பசையானதும், தித்திப்பானதுமான ஒரு வஸ்து. பூவிலிருந்து உண்டாகும் பச்சை அமுதத்தில் கொஞ்சம் தித்திப்பும், ஜலமும், வாஸனை கொடுக்கும் முக்கியமான எண்ணெய்களும் கலந்திருக்கின்றன. தேன் கூண்டில், இந்த தேனீக்கள் இதிலுள்ள ரஸாயன வஸ்துக்களை மாற்றி, வேறொரு வஸ்துவை உண்டாக்குகின்றன. இந்த வஸ்துவில் க்ரேப் சர்க்கரை, பழச்சர்க்கரை அல்லது டெக்ஸ்ட்ரோஸ், லெவலோஸ் இவை சமபாகமாக இருக்கின்றன. ரஸாயன சாஸ்திரப்படி பார்க்கப்போனால், தேனானது ஒரு கார்போஹைட்ரேட் கலப்புப் பதார்த்தம். இதில், மாற்றப்பட்ட சர்க்கரையும் (அதாவது, சரிபாகமான டெக்ஸ்ட்ரோஸும், லெவ

லோஸும்), டெக்ஸ்டிரினும், இன்னும் இதர வஸ்துக்களும் இருக்கின்றன. இவற்றுள், மகரந்தம் ஈதர் சம்பந்தமான எண்ணெய், அநேகவிதமான பாஸ்பேட்டுகள், அயம், சுண்ணும்பு ஆகிய இவை சிலவாம். மானிட தேகத்தில் என்னென்ன வஸ்துக்கள் இருக்கின்றனவோ, அவை யாவும் விகிதாசாரம் கொஞ்சமாய் இருக்கின்றன.

தேனைப் பரிக்ஷித்துப் பார்த்தால், அது ஒரு கார்போஹைட்ரேட் பதார்த்தம் என்றும், அதில், மாற்றப்பட்ட சர்க்கரைகளில், லெவலோஸ் 100-க்கு 33 முதல் 40 விகிதமும், டெக்ஸ்ட்ரோஸ் 34 முதல் 35 விகிதமும், சாக்கரோஸ் 1 முதல் 10 விகிதமும் இருக்கின்றனவென்றும் ஏற்படுகிறது. அதிலுள்ள ஜலபதார்த்தம் 100-க்கு 14 முதல் 20 வரையிலும், டெக்ஸ்டிரின் 100-க்கு ஒன்றிலும் கம்மியாகவும் இருக்கிறது.

தேனின் சுகம்.—தேன் ஒரு இன்பமானதும், சுகமானதுமான ஆகாரம் என்பது யாவராலும் அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதற்குப் பிரத்தியேகமான குணங்கள் இருக்கின்றனவென்றும் சொல்லப்படுகிறது. அமுதத்தில் உள்ள சர்க்கரையில் தேனீ செய்யும் ரஸாயன மாறுதல்கள், ஜீரண ரஸங்கள் செய்யப்படுவனபோல் இருப்பதாலும், அதனுல் முக்கியமான சர்க்கரைகள் முதல் முதல் அடையவேண்டிய ஜீரணத்தை அடைந்துவிட்டபடியாலும், தேனில் முன்னுலேயே ஜீரணிக்கப்பட்ட சர்க்கரையிருக்கிறதென்றும், அது கரும்புச் சர்க்கரையைவிட அதிக சுகமானதென்றும் சொல்லப்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, தேனுக்கு ஏற்பட்டுள்ள இந்த சுகம் முக்கியமானது. இதிலுள்ள சர்க்கரையினுல் விடுபடப்படும் சக்தியானது, ஸ்டார்சு, சர்க்கரை முதலான எரிகருப்பு ஆகாரங்களைக்காட்டிலும் அதிசீக்கிரத்தில் வெளியாகி விடுகிறது.

சாக்கரையை உண்பதனுல், ஜீரணசக்தியைப் புரட்டிவிடுகிறதென்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். ஜீரணக்கோளாறுகளினுல் வருந்தும் ஜனங்களுக்குக் கரும்புச்சர்க்கரையைவிட, தேன் அதிக சுகமான ஆகாரம். தேன் மலச்சிக்கலைப் போக்கும்படியான ஆகாரம். இது வாஸ்தவமான விஷயம். காய் கறிகளைப் போலவே இதற்கும் இந்தக் குணமுண்டு. அநேகர் தேனைக்குறித்து தப்பபிப்பிராயப் படுகிருர்கள். அது மலச்சிக்கலை உண்டு பண்ணுகிறதென்று சொல்லுகிருர்கள். இது வாஸ்தவமல்ல. நானே பரிக்ஷித்துப் பார்த்திருக்கிறேன். குடலை நன்ருய்ச் சுத்தம் செய்துவிடுகிறது. வேறுவிதமான தித்திப்புப் பண்டங்களை உபயோகிப்பதைக்காட்டிலும், தேனை உபயோகப் படுத்துவது உசிதம். தேனுக்கு அதிக பலன் உண்டு.

சர்க்கரையைவிட தேன் மேலானது.—உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணுவதனுல, வலுவும் சக்தியும் உண்டாகும். ஹெர்குலிஸ் மிக்க பலசாலியாயிருந்ததன் காரணம், அவர் உண்ட ஆகாரத்திலிருந்துண்டான உஷ்ணம் சக்தியாக மாற்றப்பட்டதனுலேயாம். நமது ஆகாரத்தில் போதுமான காலோரிக்கள் இருக்கவேண்டியதவசியம். சர்க்கரையைக்காட்டிலும், தேனில் அதிகசக்தியுண்டு. பலம் உண்டாக்குவதில் அது சிறந்தது. தினம் ஆகாரத்தில் தேன் சேர்த்துக்கொள்வோர், மூளையைக் கொண்டும், கைகளைக்கொண்டும் உழைப்பதற்கு சக்தி அதிகம் உண்டாகும்.

கரும்புச் சர்க்கரையைப்போலன்றி, தேகத்தில் உறிஞ்சப்படுவதற்கு முன், தேனுக்கு மாறுதல் ஒன்றும் வேண்டியதில்லை. ஆனதுபற்றி, ஜீரண உறுப்புக்களுக்கு அதிக வேலையைக் கொடுக்கிறதில்லை. சர்க்கரை இரத்தத்தில் சேருமுன், அது பழங்கள், தேன் இவைகளிலுள்ள சர்க்கரையாக மாற்றப்பட வேண்டும். கரும்புச்சர்க்கரையை சதா உபயோகித்து வந்தால், அது ஒரேவிதமான ஆகாரம். அதன் முக்கியத்தொழில், தீ மூலமாக தேகத்திற்குச் சக்தியைக் கொடுப்பதேயாம். மற்ற போஷணைவஸ்துக்களில் சர்க்கரை இராததனுல், அதை விடாமல் உபயோகித்துவந்தால், ஆகாரத்தில் சரிசமான உணவு பதார்த்தங்கள் குறைவுபட்டு, அதனுல், தேகத்தின் தசைநார்களைக் கட்டவும், தூஸ்து செய்யவும் வேண்டிய உண

வுப்பொருள்கள் குறைந்துபோகின்றன. சர்க்கரையின் குணங்களைப்பற்றிச் செவ்வையாய் ஆராய்ச்சி செய்த மேதாவிகள், அது மதுமேகம் என்கிற ஒரு கொடிய வியாதிக்குக் காரணம் என்று கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். அநேகர் தாராளமாய்த் தேனைச் சேர்த்துக்கொள்ளும்படி சிபார்சு செய்கிறார்கள். ஏனெனில், தேனில் மாற்றப்பட்ட சர்க்கரையுடன், ப்ரோடீன், இரும்பு முதலிய மற்ற முக்கியமான திரவியங்களும் இருக்கின்றன.

மதுமேகத்தினால் வருந்துவோனுக்கு, தேன் ஒரு நல்ல ஆகாரம். கரும்புச்சர்க்கரை விஷம். ஆனதுபற்றி, தினம் ஆகாரத்தில் தேனை தாராளமாய் உபயோகித்து வந்தால், அது தேகத்திற்கு வலுவையும், ஆரோக்கியத்தையும் அளிப்பதுடன், மதுமேகம் முதலிய வியாதிகளையும் வரவொட்டாமல் காக்கும்.

ஹிப்போகிராடிஸ், ஸெல்ஸஸ் முதலிய வைத்தியர்கள், பேதி மருந்தாகவும், கோழை முதலியவற்றை வெளிப்படுத்துவதற்கும் உபயோகித்துவந்தார்கள். அநேக வியாதிகளுக்கு ஜனங்கள் இப்போதும் தேனை உபயோகித்து வருகிறார்கள்.

இவ்வித சுகமான ஆகாரத்தை ஜனங்கள் நித்திய ஆகாரத்தினின்றும் தள்ளிவிட்டிருப்பது, தற்காலத்திய நாகரீகத்தின் பலனாகும். இது மிகவும் விசனிக்கத்தக்கதே. நகரவாசிகள், சுளுவாயும் மெலிவாயும் கிடைக்கக்கூடிய சர்க்கரையை உபயோகிப்பதே இந்தசுகமான இயற்கை ஆகாரத்தை அசட்டை செய்வதற்குக் காரணம்.

தேனின் உபயோகங்கள்.—இயற்கையான நிலையில், ஜெல்லி, ஜாம், தித்திப்புப் பண்டங்கள் முதலியவற்றைப்போலவே தேனையும் பரிமாற வேண்டும். அதன் நல்ல மணத்தினாலும், சுலபமான ருசியாலும் இதற்கு ஏற்றது. இதன் அநேக உபயோகங்களில் இது ஒன்று. இன்னும் அநேக ஆகாரங்களுடன் இதைச் சேர்த்துப் பரிமாறலாம். இதுகாரணம் பற்றியே, இது முக்கிய உணவுப்பொருள்களில் ஒன்றாகும். இயற்கையான நிலையிலும் தேனை உபயோகிக்கலாம். சமைக்கப்பட்ட ஆகாரத்திலும் இதைச் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம். இந்நாட்டில் இது சமைப்பதைக் காட்டிலும், சமைக்காதபடியே உபயோகிக்கப்படுகிறது. சமைக்கும்போது தேனை அதிகமாக உபயோகிக்கலாம். பழங்கள் முதலியவற்றைப் பாதுகாப்பதற்கு, சர்க்கரைக்குப் பதிலாக தேனை உபயோகிக்கலாம்.

கிராம சுத்தமும், ஆரோக்கியமும்

தென் இந்தியாவில் மூன்றுவிதமான கக்கூசுகள் சாதாரணமாய் உபயோகத்தில் இருந்துவருகின்றன. அநேக வீடுகளில், ஒரு சிறு பள்ளம் வெட்டி, அதைத் தினம் சுத்தம் செய்யப்படுகிறது. அதைத் தினம் ஜாக்கிரதையாய்ச் சுத்தம் செய்தாலொழிய, இது மிகுந்த அதிருப்தியான மாதிரி. இரவும் பகலும் அந்தப் பள்ளத்திலுள்ள மலத்திலிருந்து துர்க்கந்தம் வீசுகிறது. ஈக்கள் மொய்க்கின்றன. குப்பைக்காரன் இருக்குமிடங்களில், சிலர் தினம் ஒரு பக்கட்டை உபயோகித்து, அதைத் தினம் காலி செய்கிறார்கள். ஆனால், கிராமாந்தரங்களில் இது சாத்தியமில்லை. மூன்றாவது மாதிரி யாதெனில், ஒருவிதமான குழிக்கக்கூஸ். சில சமயங்களில் இது கொஞ்சம் ஆழமான ஒருதிறந்த பள்ளம். அதன்மேல் ஒரு மரப்பலகை போட்டு மூடப்பட்டிருக்கும். சாதாரணமாய் இதன் வாய் அகலமாக இருக்கும். வேறு விதமாக இதை வெட்டமுடியாது. இதில் ஈக்கள் நிரம்ப மொய்க்கும்; பக்ஷிகளும் பூச்சிகளும் இதில் வந்து சேரும். இதிலிருந்து துர்நாற்றம் வீசும்; பார்வைக்கு அசங்கியையாயிருக்கும். சில தனவந்தர்கள் இக்குழிகளை அதிக செலவு செய்து ஆழமாக வெட்டுகிறார்கள். அதன் மேல் பலகையோ, கல்லோ போட்டு மூடிவிடுகிறார்கள், இது அதிக செலவு பிடிப்பதோடு, இதிலிருந்து துர்நாற்றம்

வீசும். இம்மாதிரியான கக்கூசுகளில் சுத்தம் மிகவும் மெதுவாய் நடக்கிறது.

குழிக்கக்கூஸ்.—இந்தியாவின் அநேக பாகங்களில் குழிக்கக்கூஸ் மிகவும் திருப்திகரமானவை என்று நிரூபிக்கப்பட்டதாகத் தெரிகிறது. இலங்கைத்தீவு, பிலிப்பைன் தீவுகள், ஜாவா, சென்னை ராஜதானியில் சில பாகங்கள், இன்னும் மற்ற இடங்களில் இதை உபயோகிக்கிறார்கள். 1927 ஆம் முதற்கொண்டு, மதுரை ஜில்லா போர்டார் சுமார் 3000 கக்கூசுகள் கட்டியிருக்கிறார்கள். திருவாங்கூர் பொது ஆரோக்கிய இலாகாதார் நெய்யாட்டிங்கரை பட்டணத்திலும், அதற்கு அடுத்த பகுதிகளிலும் ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் இம்மாதிரி கக்கூசுகள் கட்ட ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள். வரவர திருவாங்கூரைச்சேர்ந்த மற்ற பாகங்களிலும் இதை விஸ்தரிக்க உத்தேசித்திருக்கிறார்கள்.

இந்தக் குழிக்கக்கூசுகளினால், உபயோகமும் சுகாதாரமும் ஒன்றுசேர்ந்திருக்கின்றன. இது ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்கிறது. சரியாய்க் கட்டினால், அபாயகரமான ஈக்கள் அதற்குள் நுழையா. அதிலிருந்து துர்நாற்றம் வீசுகிறதில்லை. இது சுத்தத்தையும், கிருமிகள் அழிவதையும் துரிதப்படுத்துகிறது. இதனால் அதிக செலவில்லை. ஏழைக் குடும்பங்கள் கூட கட்டிக் கொள்ளலாம். ஒரு குடும்பத்திற்கோ, பள்ளிக்கூடத்திற்கோ ஒரு நல்ல குழிக்கக்கூஸைக் கட்ட வேண்டுமானால், அந்தக் குடும்பத்தாரோ, பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளோ, அதற்கு வேண்டிய உழைப்பைத் தாங்களே செய்யும் பக்ஷத்தில், அதன் செலவை ஒரு ரூபாய்க்குள் அடக்கி விடலாம்.

குழி தோண்டும் கருவி.—தரையில் 15 முதல் 20 அடி ஆழமும், 17 அங்குலம் சுற்றளவுமுள்ள குழி வெட்டும் கருவியில் ஒரு வட்டமான குழியை வெட்ட வேண்டியது. ஒரு குறுக்குக் கம்பியோ, ஒரு நீண்ட குழாயோ, அக்கருவியைத் திருக உபயோகப்படுத்த வேண்டியது.

கிராமாந்தரங்களில் இக்கருவியை ஏற்படுத்தல்.—கிராமத்தார்களுக்கு உதவி செய்யும்பொருட்டு, வேண்டியவர்களுக்கு இக்கருவியை இரவலாகக் கொடுக்க வேண்டியது. மலம் அசுத்தம் என்றும், கக்கூசுகள் அவசியம் என்றும், சுகாதார ஞானம் உதித்தபிறகு, இக்கருவிக்கு வேண்டுகோள் அதிகமாகிறது. ஒரு ஊரில் ஒவ்வொருவரும் அதை உபயோகித்தானவுடன், மற்றொரு ஊருக்குக் கொண்டுபோக வேண்டியது. உழைப்புக்குக் கூலியாட்கள் வைக்காமலே குடும்பங்களும், பள்ளிக்கூடங்களும், தாங்களே குழி தோண்டிக்கொள்ள அவர்களைத் தூண்டுதல் செய்யவேண்டும்.

வேலை செய்ய ஆட்களை நியமித்தால், 4 நபர்கள் தேவை. தரை மிருதுவானதோ, கெட்டியானதோ அதற்குத்தக்கபடி, பள்ளம் தோண்டுவதற்கு ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்கள் பிடிக்கும். தென்னிந்தியாவில் இப்போதுள்ள கூலிக் கட்டணைப்படி, கூலிக்கிரயம் ரூ. 2, அல்லது மூன்று ஆகும். அக்கருவியை கெட்டியாயிருக்கச் செய்ய ஒரு மரச்சட்டத்தை உபயோகிக்கவேண்டும்.

கற்பாறை.—குழி எடுத்தானவுடன், மேலே போட்டு மூடுவதற்கு உட்காரும் பாறை ஒன்று அவசியம் வேண்டும். அது கல்லும் சிமிட்டியும் சேர்ந்த பாறையினால் செய்யப்பட வேண்டும். ஆனால், ஏழை ஜனங்களுக்கு அது செலவு அதிகம் பிடிக்கும். ஆனதுபற்றி, அந்தந்த ஊர்களிலுள்ள கல்லுகளைக் கொண்டு பாறை செய்து கொள்ளலாம். பாறை ஒன்றுக்கு ஒரு ரூபாய் செலவாகும். அதை இருபாதியாகச்செய்து, ஒன்றாகச் சேர்க்கவேண்டும். இது செய்வது சுலபம்; பணச்செலவு மதிகமில்லை. தூக்குவதற்கும் லேசாகவிருக்கும். கற்களைப் புதைத்ததும், ஒரு பிடி ஸிமிட்டியினால் ஓரங்களை ஒன்று கூட்டினால் ஜலம் புகவொட்டாமல் அது தடுக்கும்.

குழியைத் தோண்டினதும், கல்லைப் புதைக்கும்படி அதிக தூண்டுதல் செய்ய வேண்டும். பக்கங்களிலுள்ள மண்ணைக் குவித்து கல் மட்டத்திற்குக் கொண்டு வந்து விட்டு பரவச் செய்துவிடவேண்டும். அப்படிச் செய்தால்தான் மேலே விழும் ஜலம் குழியில் விழாமல் தூரமாய்

விழும். கல்லின் சந்தின் அளவு முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் 14 அங்குலம்; பின்னால் 5 அங்குல அகலம்; முன்னால் 4 அங்குலம். சற்று நேர்க்கோணக்கோடுகளாகவாவது அல்லது வட்டவடிவமாகவாவது இருக்கலாம். சிறிய அளவுக்குழிகள் சரியானதென்று அபிப்பிராயப்படப்படுகிறது. ஏனெனில், குழந்தைகள் முதற்கொண்டு யாவர்க்கும் ஏற்றதாகவிருக்கும். ராக்வெல்லர் பவுண்டேஷன் பிரதிநிதியார் கால்படிகள் அவசியமில்லை என்று சொல்லுகிறார். ஆனால் அதை உபயோகிப்பவர் சரியான நிலையில் உட்காருவதற்கு இது உபயோகமாகவிருக்கும். முன் பக்கமாக கொஞ்சம் சாய்ந்திருக்கும்படி வைத்தால், தப்பான வழியில் திரும்பி உட்காருவதற்கு ஹேதுவிராது. நெய்யட்டின்காரவைச் சேர்ந்த திருவாங்கூர் ஹெல்த் யூனிட்டார் ரூ. 3 மதிப்புள்ள கான்கிரீட் பாறை ஒன்று செய்து வைத்திருக்கிறார்கள். இது மரத்தைக் கடைந்து நடுவில் புதைக்கப்பட்டிருக்கிறது. மலம் ஜலம் யாவும் சந்துக்குள் விழுந்துவிடும். இந்தக் கக்கூஸை எத்தனை நபர்கள் உபயோகப்படுத்தினாலும்கூட, அது பார்வைக்கு லக்ஷணமாகவிருக்கிறது. இந்த ஆழ்ந்த பள்ளத்தின் உட்புறம் இருட்டாயிருக்கிறது. பூச்சிகள் நுழைகிறதில்லை. அந்த கல்லின்மேல் மட்டம் வரைக்கும் ரொம்பியதும், பெரிய நீல நிறமான பாடல்-ப்ளை என்னும் பூச்சி உள்ளே நுழைந்து அங்கே விருத்தியாகிறது. 10 நாளைக்கொருவிசை சுண்ணாம்பு தெளித்தால் இந்தப்பூச்சிகளை சேரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். மேலிருந்து 8 அடி ஆழம் வரையில் ரொம்பியதும், கக்கூஸுகளுக்கு சுண்ணாம்பு உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

ஒரு கிணற்றிற்கு 25 அடி தூரத்திற்கப்பால் இந்தக் கக்கூஸுகளைத் தோண்டுவது நலம் என்று ஆராய்ச்சிகளினால் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இன்னும் ஜாக்கிரதையாயிருக்கும்பொருட்டு, 75 அடிக்குள் போடக்கூடாதென்பது நமது அபிப்பிராயம். கக்கூசின் அடியில் ஜலம் தங்கினாலும் அதனால் சந்தேகப்பட வேண்டாம். கக்கூசின் அடியில் ஜலம் தங்கினால் அதனால் யாதொரு கெடுதலுமிராது. அப்படியிருந்தாலும், அது பிரசித்திபெற்ற, சாஸ்திரோக்தமான ஸெப்டிக்-டாங்க் போன்ற கக்கூஸாகும். பூமி மணல் வாட்டாய் இருந்தால் கொஞ்சம் கஷ்டம். கூடைகளை அடுக்கியோ குழாய்கள் அல்லது சிறு பீப்பாய்களை ஒன்றன்மேல் ஒன்று அடுக்கியோ இதை சரிப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

உபயோகமும் சுகாதாரமும் கலந்தது.--ஏழு நபர்கள் அடங்கிய ஒரு சாதாரண குடும்பத்திற்கு, இந்தக் கக்கூஸுகள் $1\frac{1}{2}$ முதல் 2 வருஷம் வரைக்கும் தாங்கும். சுண்ணாம்பு உபயோகித்து வந்தால், மேலிருந்து 2 அடி வரைக்கும் அதை உபயோகிக்கலாம். பிறகு அந்தப் பாறையை அப்புறப்படுத்திவிட்டு, குழியை மண்ணால்மூடி, மேலே மேடாய் விட்டுவைக்கவேண்டியது. இரண்டு கூச்சுகள் அதன் மேலே அடித்து, குறிப்புக்காக விட்டுவைக்க வேண்டியது.

முதல் கக்கூஸிற்கு அருகாமையில் இன்னொரு குழி தோண்டி பாறையை அதன்பேரில் வைக்கவேண்டியது. ஒரு வருஷமானதும், முதல் பள்ளத்திலுள்ள மலம் சுத்திகரிக்கப்பட்டு பொடியாகிவிடுகிறது. பள்ளத்தின் சுற்றுப்புறத்து மண்ணிலுள்ள கிருமிகளினால் விஷக்கிருமிகள் யாவும் அழிந்துபோய் விடும். இரண்டாவது பள்ளம் நிறைவதற்குமுன் முதல் பள்ளத்தை அதே கருவியைக்கொண்டு தோண்டலாம். இது தோண்டுதல் சுலபம். வேலைக்காரர் அதிகம் தேவையில்லை. அதிலுள்ள வஸ்து கரேலென்றிருக்கும். நிலத்தில் எருவாகப்போட்டு பரப்புவதற்கு லாயக்காயிருக்கும்.

கக்கூஸுகளினால் இலாபமுண்டு.—நிலத்திற்கு எருவுபோட்டு அதைச்செழிப்பாக்க, இந்தியாவில் எருவு அதிகம் வேண்டும். ஆனதுபற்றி, இந்தக் கக்கூஸுகள் ஒரு நல்ல ஆஸ்தியாகும். கக்கூஸுகளைக் காட்டிலும் மதிப்பு அதிகம் உள்ள எரு மேலானது. பின்னிட்டும் அதே கக்கூஸுகளை உபயோகப்படுத்தக்

கூடுமாதலால் அதிக லாபம் உண்டாகும். ஏனெனில் கட்டுவதற்குச் செலவு கம்மி.

இரண்டாவது குழி நிறைந்ததும், முன் சொல்லியபடியே அதையும் மூடி, முதல் குழியின்மேல் அந்தப் பாறையைப் போட்டு மூடவேண்டியது. இம்மாதிரி இந்த இரண்டு குழிகளையும் மாற்றி மாற்றி வெகுகாட்பரியந்தம் உபயோகிக்கலாம்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

சூரியனும் அவர் ஏழு குதிரைகளும்.—சூரியன் தினம் ஏழு குதிரைகள் கட்டிய இரதத்தில் சஞ்சாரம் செய்கிறார் என்று நமது புராணங்களில் சொல்லப்படுகிறது. நவநகர் ராஜஜியம் மெடிகல் ஆபீஸராகிய டாக்டர் பி. எம். மேடா, எம்.பி., எம்.எஸ்., எப்.ஸி., பி.எஸ். என்பவர், அதை நவீன சாஸ்திரத்திற்குத் தக்கபடி பின்வருமாறு விவரித்துச் சொல்லியிருக்கிறார் :—

“இந்தியாவில், வேதம் பிறந்த நாள் முதல் சூரியனைத்தொழுப்படுகிறது. எஜுர் வேதத்தில், அசையும் பொருள்கள், அசையாப்பொருள்கள் இவை யாவற்றிற்கும் ஆத்மா இவர் என்று சொல்லப்படுகிறது. நமது புராணங்களில் சூரியன், ஒற்றைச் சக்கரமுள்ள தேரில், ஏழு குதிரைகளைப் பூட்டி, நொண்டி சாரத்தியம் செய்ய, பாம்பாகிய கடிவாளங்களைக் கொண்டு பூமி வலம் வருவதாகச் சொல்லப்படுகிறது. சற்று யோசித்துப் பார்த்தால், இது நவீன சாஸ்திரத்திற்கு ஒத்ததாகவே சொல்லலாம். எவ்வாறெனில், ஏழு குதிரைகள், ஏழுவித கிரணங்கள். இது சூரிய மண்டலத்தில் நமக்குத் தெரியக்கூடிய கிரணங்கள். அவைகளின் அசைவு பாம்புகளைப்போலக்காணப்படும். இந்தக் கிரணங்களின் வேகம் ஒன்றாகவிருந்தபோதிலும், அலைகள்போல் சரிசமானமாகவிரா. இரதத்தில் பூட்டப்பட்ட குதிரைகள் ஒரேவிதமான வேகத்துடன் செல்லவேண்டும். ஒற்றைச்சக்கரம், நம்பமுடியாத வேகத்தைக் குறிக்கிறது. ஆதாரமில்லாமல் போவது, ஆகாசமாகிற சமுத்திரத்தில் செல்வதனால் அம்மாதிரி வர்ணிக்கப்பட்டிருக்கிறது”.

மேலும், புராதன இந்தியாவில், சூரியனைத் தொழுதலைக்குறித்துப் பின்வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார் :—

இந்தியாவில் சூரிய கிரணத்தைக் கொண்டு வைத்தியம் எவ்வாறு செய்யப்பட்டதென்பது எனக்கு நன்றாய்த் தெரியாது. ஆனால், சாஸ்திரங்களில் சில சடங்குகள் நியமிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவற்றை இந்த வைத்தியத்திற்கு மூலாதாரம் என்று சொல்லலாம். ஸ்நானம் முதலிய காலைக்கடன்கள் ஆனதும், சூரியனைத் தொழுவோர், இடுப்பில் ஒரு முண்டுத் துணிமட்டும் கட்டிக்கொண்டு, சூரியனுக்கு எதிரில் நின்றுகொண்டு, தலைக்கு நிழல் உண்டாகும்படி மேலே கைகளைக்கூப்பிக்கொண்டு ஜெபம் செய்யும்படி சாஸ்திரத்தில்சொல்லப்படுகிறது. தன் பக்கங்களுக்கு சூரிய கிரணங்கள் படும்படி திரும்பிக்கொண்டு இன்னொரு முறை ஜபம் செய்யவேண்டியது. இம்மாதிரி நான்கு பக்கங்களிலும் சூரிய கிரணங்கள் தேகத்தின்மீது நன்றாய் மேலே உறைக்கும் வரையில் காட்டப்படுகிறது. இம்மாதிரி மதத்தின் சார்பாக நல்ல அப்பியாஸங்கள் விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஸம்ஸ்கிருத புத்தகங்களில் பெருவியாதி முதலிய சர்ம வியாதிகளுக்கு சூரிய கிரணங்களைக்கொண்டு சிகிச்சை செய்தால் சொஸ்தமாகும் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.—ஹெல்த் அண்டு ஹாப்பினெஸ்.

* * *

கொயினாவின் குணத்தை வெந்நீர் ஸ்நானம் அதிகரிக்கச் செய்யும்.—நீடித்த மலேரியா ஜுரத்தினால் வருந்துவோரின் இரத்தத்தில் சில சமயம் மலேரியா கிருமி

கள் காணப்படுகிறதில்லை. ஆனால், நோய் தீவிரமாய் இருக்கும்போது, எப்போதும் அவை இருந்துகொண்டிருக்கும். இரத்தத்தில் அவை காணப்படாதபோது, மண்ணீரலிலும், இதர குழாய்களாலமைந்த உறுப்புக்களிலும் பதுங்கிக்கொண்டிருக்கும். வெந்நீர் ஸ்நானம் செய்தால் மலேரியா கிருமிகள் இரத்த ஓட்டத்தில் வந்து சேரும். அப்போது குளிர் உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, வெந்நீர் ஸ்நானம் மலேரியா ஜுரத்தைப் போக்கடிக்க, ஒரு சிறந்த உதவியாகும். வெந்நீர் ஸ்நானம் செய்யும்போது, கொயினா சிறிய டோஸ்களாக எடுத்துக் கொண்டால் போதுமானது. கிருமிகள் நாசமாய் விடும். ஸ்நானம் செய்யாவிடில், பெருத்த டோஸ்கள் கொடுத்தாலும் பிரயோஜனப்படாது.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

* * *

வீட்டுப் பிரச்சனை.—வீட்டுப் பிரச்சனையைக்குறித்து மூன்று முக்கியமான விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்:—

(1) தற்காலத்திய திட்டத்தையொட்டி, ஒரு சிறிய குடும்பத்திற்கு வீடு கட்டுவதானால், முதல் முதல் பிடிக்கும் செலவு அதிகமாகவிருத்தல்.

(2) கட்டின பிறகு, வீடுகள் ஸ்திரமாயும், மாற்ற முடியாததாயுமிருத்தல்.

(3) குடும்பங்கள் வீடுகள் வாங்குவதைவிட்டு, அதிக குடிக்கூலி கொடுத்து, வீட்டில் குடியிருக்கும் வழக்கம்.—என்ஸைக்லோபீடியா ப்ரிடானிகா—தியன்க்ஸ்டர்.

* * *

பள்ளிக்கூடத்துச் சாய்ந்த மேஜைகளும், தேகநிலையும்.—ஷெப்பீல்டு பள்ளிக்கூடங்களில் சாய்ந்த மேஜைகள் இரட்டை விதம். சாய்ந்த மேஜைகள் அநேக பரிமாணங்கள் உள்ளவையாயிருந்தபோதிலும், ஒவ்வொரு பிள்ளையையும் அதற்குப் பொருத்தமுள்ளதாயிருக்கும்படிச்செய்ய முடியாது. ஷெப்பீல்டு மெடிகல் ஆபீஸர் டாக்டர் ஜி. இ. செயின்ட் க்ளேர்வெல் என்பவர், இதைக் குறித்துப் பின் வருமாறு எழுதுகிறார்:—

மேஜையை பிள்ளைக்குப் பொருந்தும்படிச் செய்வதற்குப்பதிலாக பிள்ளையை சாய்ந்த மேஜைக்குப் பொருந்தும்படிச் செய்வது இன்னும் முக்கிய கொள்கையாக இருந்து வருகிறது. அப்படிச்செய்வதனால் தேகப் பயிற்சியினால் உண்டாகும் நன்மை போய் விடுகிறது. ஒவ்வொரு பிள்ளையும் குறைந்தது நான்கு அளவுகளுக்குப் பொருந்தும்படிச் செய்யவேண்டும். (1) தரையிலிருந்து ஆஸனத்தின் உயரம்—பாதங்கள் தரையை சுகமாய் எட்ட வேண்டும். (2) பின்பக்கமிருந்து முன்பக்கத்திற்கு ஆசனத்தின் ஆழம் — உட்காரும்போது, தொடையின் நிகளத்திற்கு அது ஒத்ததாயிருக்க வேண்டும். (3) முதுகு சாய்வதின் நிலைமை—ஆகாரத்திற்காக சரியான இடத்தில் அது முதுகைத் தாங்க வேண்டும். (4) தரையிலிருந்து எழுதுமிடத்தின் உயரம்—மற்ற விஷயங்கள் யாவும் சரியாயமைந்ததும், பள்ளிப்பிள்ளை எழுதும் போது, நிலைமை சுகமாக விருக்க வேண்டும். மேஜை பிசகாயிருந்தால், தேக நிலை கெடுதலாயிருக்கும். அதனால் அநேகவித குரூபங்கள் ஏற்படும்.

—தி மெடிகல் ஆபீஸர்.

* * *

நாகரீகத்தின் அளவுகள்.—பிரசங்கத்தில் அமெரிக்கா ஸ்திரீகள் மரணமடைதலின் தொகை நியாயமான திட்டத்திற்குக் குறையும்போதும், மற்ற தேசங்களிலும் அதே விகிதாசாரம் குறைவுபடும் போதும் பூலோகத்தில் உயர்ந்த அளவு நாகரீகம் இருப்பதாகச் சொல்லலாம்.

அதிக மாதர் மரண விகிதத்தைப் பார்த்துச் சகியாத உலகம், சண்டையைப் பார்த்துச் சகியாது என்று ஊகிக்கலாம். தாய்மார்கள் அநியாயமாய் மரணமடையப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் மனோபாவமே, பிள்ளைகளை துக்கமின்றி யுத்தத்தில் பலியிட அனுப்பும் மனோபாவத்திற்கு ஒத்ததாகும். வாஸ்தவத்தில், குறைந்த நாகரீகம் உள்ளவர்கள் தாம், தாய்மார்களைப்பற்றியும் குழந்தைகளைப் பற்றியும் சரியான அக்கரை எடுத்துக் கொள்ளமாட்டார்கள்.

தாய்மார்களைக் காப்பாற்ற வேண்டிய தவசியமாயிருந்தால், மனிதர்களின் உயிர்களும் அருமையானவையே.

இவைதாம் முன்னேற்றத்திற்கு அறிகுறிகள்.

இதனிடையில், நமது தேசத்திலுள்ள மாதர் மரண விகிதத்தைக் குறித்து, அதிகமாக ஆச்சரியப்பட வேண்டியதில்லை.

* * *

விருதாவாய்ச் செலவழிக்கும் ஜலமும், சிக்கனமும்.—நகர அதிகாரஸ்தர்களின் முட்டாள்தனத்திற்கு எதாகிலும் வரம்புண்டா? ஸர் ஜார்ஜ் நியூமென் என்பவர், தமது வருஷாந்திர ரிபோர்ட்டுகளில் இதற்குச் சில உதாரணங்கள் எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார். சிக்கனத்தின் பொருட்டு ஜனங்களின் ஆரோக்கியத்தை வேண்டுமென்றே கெடுக்கும் வகுப்பினர் மிகக் கம்மியென்றே இதுகாறும் கருதியிருந்தோம், ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் இம்மாதிரி நடந்திருப்பதாகப் படித்திருக்கிறோம். ஆனால், ஸ்காட்லாண்டிலும் இம்மாதிரி சம்பவித்திருப்பதைப் பார்த்தால், நமது அண்டைநாட்டாரைப்போல் நாம் அல்ல என்று சந்தோஷப்படுவதற்கு இடமில்லை. ஸ்காட்லாண்டின் வடகோடியில் இந்த சம்பவம் உண்டாயிருக்கிறது. அங்கே ஒரு பர்க் கவுன்சில், ஜலத்தை சுத்தம் செய்யும் இயந்திரம் செலவு அதிகம் பிடிக்கிறதென்று எண்ணி, அதை உபயோகப்படுத்தாமல் நிறுத்தி, கண்ணுக்குத் தெரிந்து அசுத்தமான இடத்திலிருந்து வரும் ஜலத்தை உபயோகிக்கத் தீர்மானித்திருக்கிறார்கள். அந்த ஊர் மெடிகல் ஆபீஸர் தடுத்து எச்சரித்தும் அந்த ஊர் ஆஸ்பத்திரியின் அதிகாரிகள், நோயாளிகளுக்கு அதனால் நேரிடும் கெடுதலைச் சொல்லிக் குறை கூறியும், ஆரோக்கிய இலாகாதார் கண்டித்தும், அவர்கள் மந்த புத்தி போகவில்லை. இந்தப் பிசுனத்தனமான கொள்கையை விட்டு, புத்திசாலித்தனமான கொள்கை எவ்வாறிருக்கிறது என்று பார்ப்போமானால், அநேகர் ஜலத்தை மோடார் வண்டியை கழுவுவதற்கும், தோட்டத்திற்குத் தண்ணீர் பாய்ச்சுவதற்கும் உபயோகிப்பதைப் பார்த்து, வெளிநாட்டிலிருந்து பார்க்க வருபவர்கள் எவ்வளவு வருத்தப்படுகிறார்கள் என்று ஒரு கிராம மெடிகல் ஆபீஸர் ஸானிடேரி இஞ்சினீயர்களுக்கு கொஞ்ச நாளைக்கு முன் சொல்லியிருக்கிறார். இரண்டுவிதமான ஜலங்களுக்கு எற்பட்டிருக்கும் ஆக்ஷேபனைகள் சரி என்று எடுத்துக் கொண்டபோதிலும், குடிக்கும் ஜலத்தை சிக்கனமாகச் செலவழிக்க வேண்டுமென்று அவர் குறிப்பிட்டு சாக்கடைக்கால்களிலிருந்து வரும் ஜலம் பாதை ஓரங்களிலுள்ள ஹோட்டல்களில் இருக்கும் ஸ்நானம் செய்யும் குட்டைகளின் ஜலத்திற்கு எறக்குறைய சமமாயிருக்குமென்று சொல்லி முடித்தார். அப்போது அவர் லண்டன் நகரத்தைக் குறித்து யோசித்திரார் என்று தோன்றுகிறது. சாக்கடை கட்டுவதற்கு அபரிமிதமான பணம் செலவழித்தும், 1855-ம் வருஷத்தில் டிஸ்ரேல் என்பவர் சொன்னபடி, நமது தேம்ஸ் நதியானது "ஸ்டிஜியன் லேக்"குக்குச் சமானமாகி விட்டது (அதாவது கெட்டுப்போய் விட்டது என்றர்த்தம்).—மெடிகல் ஓால்டு.

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள்



உதவ முடியுமா

"உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!"
என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

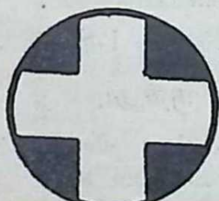


உமது ஆப்த நண்பனை ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும் போதோ ஓ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே போய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல. டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "முதல் உதவி" என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைச் சுளுவில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.





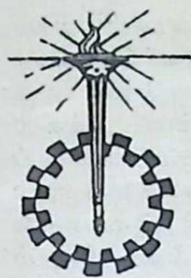


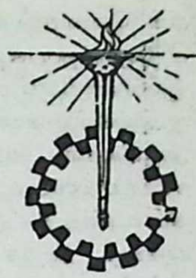
ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

தொகுதி 12, பகுதி 12] [டிசம்பர், 1935.



KVC00011

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

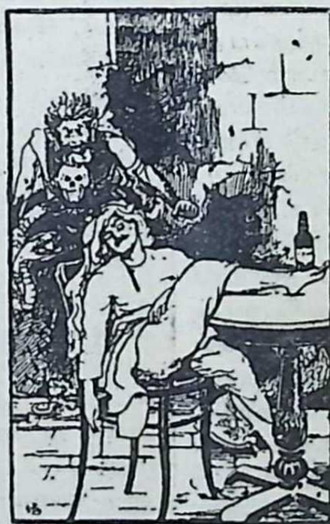
ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணு 2.

சாராயமும், புகையிலையும்.

சாராயமும் புகையிலையும் இரட்டையர்கள். இருவோரும் மானிடரைக் கொள்ளை கொள்ளும் கெட்ட பூதகணங்கள். நவீன நாகரீகம் இவற்றை அவசியமான தீமைகள் எனக் கருதுகின்றது. தற்கால ராஜாங்கங்களோ, இப்பூதகணங்களை விரட்டி அடிப்பதைவிட்டு, இவைகள் மூலமாய் வருமானம் சம்பாதிக்க முயல்கின்றனர். ஒரு காலத்தில் சாஸ்திரவல்லவர்கள் சாராயத்தை ஆகாரமாக எண்ணினர். சாராயத்தை சிறிதளவாக அடிக்கடி கொடுக்கையில், அது பஸ்பமாகி தேகத்தில் பிடித்து, ஆகாரத்தைப்போலவே உஷ்ணமும் சக்தியும் உண்டுபண்ணுகிறது என்பதே அவர்களுடைய வாதம். ஆனல், இந்தக் கட்டுக்கதையில் குண்டு பாய்ந்துவிட்டது. ஏனெனில், நிஜமான ஆகாரம் தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுப்பதுடன், பின்னிட்டு தக்ககாலத்தில் பசியை உண்டாக்குவதைத்தவிர, வேறுவிதமான கெட்ட பலன்களை விளைவிக்கிறதில்லை. ஆனல், சாராயமோ, சிறிதளவு குடித்த போதிலும், தேகத்திற்குச் சோர்வையை உண்டுபண்ணக்கூடியது. வைத்திய புத்தகங்களில், சாராயத்தை விஷமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இந்த அர்த்தந்தான் இதற்கேற்றது. சாராயத்தினல் விஷம் ஏறினல் அதற்கு மாற்று மருந்துகள் உண்டு. பால், ரொட்டி இவைகளுக்குக் கிடையா. தேகத்திற்கு எவ்வளவு தேவையோ, அவ்வளவு மட்டும் ஏற்றுக் கொண்டு மற்றவற்றைத் தள்ளி விடுகிறது. "சாராயமானது ஹிருதயத்திற்குக் கிளர்ச்சியையுண்டுபண்ணுகிறது; புக்கங்களை அழித்துவிடுகிறது; பித்தாசயத்தைப் பெருக்கச் செய்கிறது. சுவாஸித்தலைத் தாக்குகிறது; பார்வையை மக்கலாகச் செய்கிறது; ஆரோக்கியமான சதை, தசைநார், எலும்பு


சாராயம் குடித்து ஸ்மரணையற்றுள்ள ஒரு மனிதனை சாத்தான் கண்டு ஆனந்தம் அடைகிறுன்.

கள் இவைகள் வளருவதைக்குறைக்கிறது; தேகத்தை பலஹீனப்படுத்தி, வியாதிக்கு இரையாக்குகிறது". ஜப்பான் தேசத்தில் ஜனங்கள், சாகி என்று சொல்லப்பட்ட அரிசியால் உற்பத்தியான வலுவற்ற சாராயத்தை உபயோகிக்கின்றனர். மயக்கம் உண்டாகவேண்டுமானல், இந்த சாராயத்தை அதிகமாகக் குடிக்கவேண்டும். இந்நூதன உலகத்தில் விளங்கிவரும் பட்டை சாராயம், கலால், திராக்ஷைரஸம் முதலிய பானங்கள், வெளிநாட்டார் குடி புகுந்துள்ள நகரங்களில் தவிர, ஜப்பான் தேசத்தில் மற்ற இடங்களில் கிடைப்பதரிது. நமது தேசத்தில் பூர்வ காலத்தில் சோமா என்னும் செடியின் ரஸத்தைப் பானமாக உபயோகித்து வந்தனர். அப்போதுகூட, அப்பானத்தைக் குடிப்போர்க்கு சில நிபந்தனைகள் விதிக்கப்பட்டிருந்தன. "மூன்று வருஷத்திற்கோ, அதற்கு மேற்பட்டோ, தன்னைச்சார்ந்த நபர்களுக்குப் போதுமான உணவுப் பொருள்கள் எவன் சேகரித்து வைத்திருக்கிறானே, அவனே சோமா குடிக்க அருகன்". "மேற்சொல்லிய ஆஸ்திக்கு குறைந்து வைத்திருக்கும் தனவான் முன்னால் சோமபானம் செய்திருந்தபோதிலும்கூட, மறுபடியும் சோமபானம் செய்தானேல், அதனால் உண்டாகும் பிரதி பலன் அவனுக்குக் கிடைக்காது" என்று மனு தர்ம சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. முதல் முதல் யாகம் செய்யும்போதுதான் சோமபானம் செய்ய வேண்டும். பிறகு அடிக்கடி குடிக்கக் கூடாது. மேலும், இது ஐசுவரியவான்கள் குடிக்கத்தக்க பானம். அவர்கள் ஏதாகிலும் ஒரு யாகம் செய்துதான் இப்பானத்தைக் குடிக்க வேண்டும். ஆனல், இப்பொழுதோ, இக்குடி என்னும் திம்பு நமது நாட்டில் எங்கும் பரவி விட்டது. மிதபானம் முதலிய இத்தீமையை அடக்கும்படியான பிரசாரங்கள் யாவும் ஏமாற்றங்கள். மதுவிலக்கே இதை ஒழிப்பதற்கு வழி. சில நாட்களுக்குமுன், சென்னை கவர்ன்மெண்டில் கனம் ரிவினியூ மெம்பர் இதன் மூலமாய் வரும் கப்பம் அதிகமாகக் குறைந்து கொண்டு வருகிறதென்று மிகவும் விசனப்பட்டார். 1935ஆம் அக்டோபர்மீ 20௳ சென்னை சட்ட சபையில் அவர் சொன்னதாவது: "இந்த மாகாணத்தின் வருமானத்தை சென்ற நான்கு அல்லது ஐந்து வருட காலங்களாக நன்றாய் ஆராய்ந்தவர்க்கு, நமது மொத்த வருமானங்களில், கப்பம், நிலவரி இவைகளில் நூற்றுக்கு 80 முதல் 85 வரை விகிதம் வந்துகொண்டிருந்த வருமானம் அதிகப்படாமல் தடைப்பட்டுநிற்கின்றதென்பது தெரிந்த விஷயமே" என்பதாம். ஆனது பற்றி, புகையிலை முதலிய வேறு வருமானங்களை அவர் சோதிக்க நினைத்தார்.

புகையிலையானது சாராயத்தைப்போல் அவ்வளவு அபாயகரமானதல்லவாயினும், தேகத்தில் அது உறிஞ்சப்படுவதற்கு லாயக்கானதல்ல. இப் புகையிலையைப் பயிரிடுவோராகிய மேனாட்டு இந்தியர் சடங்குகளின்போது இதை உபயோகித்து வந்தனர். வருஷத்தில் தினம் விடாமல் புகையிலையைப் புகை பிடிப்பது வெள்ளையனே கண்டுபிடித்தவன். எல்லா மயக்க வஸ்துக்களைப்போலவே, புகையிலையை விடாமல் உபயோகித்துவந்தால், அது தேகத்திலுள்ள பலஹீனமான பாகங்களைத் தாக்கி, அவற்றை இன்னும் பலஹீனமாகச் செய்கின்றது. புகையிலைப் பழக்கம் நீடிக்க நீடிக்க, ஞாபக சக்தி குறைந்துகொண்டே வருகிறது. ஹிருதயம் தாக்கப்பட்டு, படபடவென்று துடித்தல் முதலிய கஷ்டங்கள் உண்டாகின்றன. தனக்கு அதனால் கெடுதல் நேரிட்டிருப்பது தெரியாமலே ஒருவன் அநேக வருஷகாலம் புகை குடிக்கலாம். ஆனல், அப்பழக்கத்தை விட்டுவிட முயலட்டும். தனக்குத் தூக்கம் வராது. அவனது நரம்புகள் கலகலத்துப்போய், மறுபடியும் புகையிலையை எடுத்துக்கொள்ளும் வரையில் மிக்க ஈனனாய்க் காணப்படுகிறான். அதை மறுபடியும் எடுத்துக் கொள்ள ஆரம்பித்தாலோ, மரணம் கிட்டுவது நிச்சயம்.

புகையிலை என்னும் தீமை கீழ் நாட்டிலும் பரவி விட்டது. ஜப்பானில் அமெரிக்கா தேசத்து ஸிகரெட் புகுந்துவிட்டது. இந்தியாவிலோ, உயர்ந்த ஜாதி

யாரும் கூட, புகையிலையை வாயில்போட்டுக்கொண்டு மெல்லவும், ஸிகரெட் பிடிக்கவும் ஆரம்பித்து விட்டனர். இவை யாவும் நாகரீகத்தின் பலன்களாகும்.

சென்னை சட்ட சபையில் இப்போது கொண்டுவரப்பட்ட புகையிலை மசோதாவானது, வருமான சம்பந்தமான சட்டமானபோதிலும், அதை ஆரோக்கிய சம்பந்தமான சட்டமாகவும் சொல்லலாம். புகையிலையின்மீது இப்போது போட எத்தனிக்கும் லைசென்ஸ் கட்டணத்தினால் புகையிலையின் விலை அதிகமாகலாம். அதனால் ஏழை ஜனங்கள் முன்போல அதை அடிக்கடி உபயோகப்படுத்தவொட்டாமல் தடுக்கப்படலாம். ரெவினியூ மெம்பர் சொல்லியபடி இச்சட்டத்தின் பலன் யாதெனில், "முன் பைசாவுக்கு 12 பீடிகள் கிடைத்த இடத்தில் இப்போது 11 பீடிகள்தாம் கிடைக்கும்". ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால், இதை இலாபகரமென்றே சொல்ல வேண்டும். ஏனெனில், அவன் ஆயுட்பரியந்தம் ஒரு பீடியினால் ஏற்படக்கூடிய விஷம் அவனை விட்டு நீங்கும். இந்த சொல்ப தயைக்கு நாம் கவர்ன்மெண்டாருக்கு வந்தனம் அளிக்கிறோம். ரிஷிகளும் ஞானிகளும் இருந்த நமது தேசத்தை விட்டு, சாராயமும் புகையிலையும் ஒழியும் நாளை நாம் ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறோம். ஆனால், அந்நாள் வெகுதூரத்தில் இருக்கும் என்று அஞ்சுகிறோம்.

ஆகாரமும், ஆரோக்கியமும்

நாம் வசிக்கும் சந்தர்ப்பங்கள்

என். ஸேன்,

ரெஸிடெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர், போ. ஆபீ. ஸெயிலோ ஜர்பாரா, கடாக்.

(1935-ம் வருஷம் அக்டோபர் மாதத்திய இதழில் 195-ம் பக்கத்தின் தொடர்ச்சி).

II

இப் பாதுகாப்புப் பொருள்களைத் தவிர்த்து, வேறு அநேக செயற்கை ஆகாரங்களை உண்டு வருகிறோம். இவற்றிற்கும் இயற்கை ஆகாரங்களுக்கும் கொஞ்சம் சம்பந்தம் உண்டு; அல்லது சம்பந்தமேயில்லை என்றும் சொல்லலாம். இந்த வர்க்கத்தில் முக்கியமானது சர்க்கரை. ஆசியாவில் பூர்வீகம் முதற்கொண்டே கரும்பு பயிராக்கப்படுகிறது. பதினேழாம் நூற்றாண்டில் ஐரோப்பாவில்சர்க்கரையை ஒரு விசேஷ வஸ்துவாகக் கருதப்பட்டது. இப்போதோ, வெல்லப்பாகைத் தள்ளிவிட்டு, மிகுந்த ஏழ்மைத்தனமுள்ள நாட்டுப்புறத்தான்கூட, அதற்குப்பதிலாக சர்க்கரையை ஆகாரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ள ஆரம்பித்துவிட்டான். இந்த சர்க்கரையில் ஜீவஸத்துப்பொருள் யாதும் கிடையாது. இதை அதிகமாக உட்கொண்டால் தேகத்திற்குக் கெடுதல். பட்டணங்களில் தித்திப்புத் தின்பண்டங்களையும் சர்க்கரையையும் உட்கொள்வதைப்பார்த்தால், புத்தியீனமுள்ள பொது ஜனங்களுக்கு வியாதிகளையும் விஷக்கிருமிகளையும் பரவச்செய்வதைத் தவிர வேறு ஒன்றுமில்லை என்றே சொல்லவேண்டும்.

அடுத்தபடி கோதுமை. முழுக்கோதுமை இப்போது அரிது. சுத்திகரிக்கப்பட்ட வஸ்துக்களின்பேரிலேயே ஜனங்களுக்கு நாட்டம். இதற்கு நாகரீகம் உதவியாயிருக்கிறது. நமது ரொட்டியைச்சுட கடைகளில் வெளேரென்றிருக்கும் கோதுமை மாவைத்தான் வேண்டுமென்று கேட்கிறோம். கோதுமையில் அடியிலிருக்கும் பாகத்தில் பசைதான் இருக்கிறது. கடையிலுள்ள மாவில் பசையைத்தவிர வேறொன்றும் இல்லை. ஏனெனில், அதிலிருக்கும் முக்கியமான பாகத்தை ஜலித்து எடுக்கப்பட்டு விடுகிறது.

முழுக்கோதுமை மாவைவிட, சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவில் கலப்பு சுலபம்.

ஆனதுபற்றி, கடைகளில் மய்தா மாவு என்று விற்கப்படும் வெள்ளை மாவில், பசையைத் தவிர, சாக் அல்லது சிமைச் சுண்ணும்பு, கற்கள் முதலியனவும் இருக்கின்றன.

நாம் அரிசியைத் தெரிந்தெடுப்பதிலுங் கூட, இதே மாதிரியான தவறுதல்களைச் செய்கிரேம். அரிசி எவ்வளவு வெளுப்பாய் தீட்டப்பட்டிருக்கிறதோ, அவ்வளவு அதில் ஜீவஸத்துப்பொருள் கம்மி. சாதாரணமாய் இயந்திரத்தில் குத்தப்பட்டு, வெளேரென்று தீட்டப்பட்ட அரிசியானது வெள்ளைக் கோதுமை மாவிற்குச் சமானம். தீட்டும்போது, ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்போய்விடுகின்றன. மிகுதியாயுள்ளது பசைதான். அது நமது இரைப்பையை ரொப்புவதற்கு உபயோகமேயொழிய, அதற்கு வேருெரு வேலையும் இல்லை. எதாகிலும் கொஞ்சம் தங்கியிருந்தபோதிலும், அதையும் அரிசி கொதித்த பிறகு, கஞ்சித்தண்ணீருடன் கீழே கொட்டி விடுகிரேம்.

இவ்வாருக, நமது ஆகாரத்தை நாம் மிகவும் சுலபமாகச் செய்துகொள்ளுகிரேம். அதனுல் நமது கேட்டை நாமே தேடிக்கொள்கிரேம் என்பதை நாம் கொஞ்சமேனும் யோசிக்கிறதில்லை.

III

ஜீவஸத்துப் பொருள்களைப்பற்றியும், அவைகள் பிராணுதாரமான வஸ்துக்கள் என்பதைக்குறித்தும்அடிக்கடி இப்போது சொல்லப்படுகிறது. ஆனுல், அவைகள் என்ன? அவைகள் என்ன செய்கின்றன?

விடாமின் (விடா-ஜீவன்) என்கிற அதன் பெயர் குறிக்கிறபடி, இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் ஜீவனுக்கு அவசியமான ரஸாயனப் பொருள்கள். ஆகாரத்தில் அவை நுட்பமான ரூபங்களாக இருக்கின்றன. 110 பவுண்டு குத்தித் தீட்டின அரிசியில், 6 க்ரெயின் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள்தாம் இருக்கின்றன வென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, தேகமாகிற இந்த இயந்திரத்தை ஒழுங்குபடுத்த இந்த நுட்பமான வஸ்துக்கள் எவ்வாறு ஜவாப்தாரியாயிருக்கின்றனவென்று இப்போது நன்ருய் விளங்குகிறது.

16-ம் நூற்ருண்டில், இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இல்லாத ஆகாரத்தை உண்டதனுலே கப்பல்களில் அநேகர் ஒருவித மான நோயால் மாண்டனர் என்று சொல்லப்பட்டிருந்தது. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இன்னவை என்று அப்போது தெரியாமலிருந்தபோதிலும், கப்பலில் அப்போது கிடைத்த ஒரே மாதிரி ஆகாரமாகிய கெட்டியான ரொட்டியும் உப்பிட்ட மாமிசமுமே இந்த வியாதிக்குக் காரணமென்று கண்டறியப்பட்டது. அந்தக் காலத்தில் கப்பல்களில் காய் கறிகள் கிடையவே கிடையாது. ஸர். ஹாகின்ஸ் என்பவர், இதை முதல் முதல் கண்டுபிடித்து, எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தினுல் கப்பலில் வேலை செய்கிறவர்களுக்கு வந்திருந்த வியாதியைச்சொஸ்தப்படுத்தினுர். எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தின் குணம் அப்போதுதான் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. பதினெட்டாம் நூற்ருண்டின் அந்தியத்தில் பிரிட்டிஷ் கப்பல்களில் இதன் உபயோகம் கட்டாயப்படுத்தப்பட்டது.

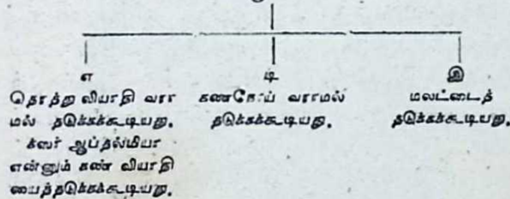
இதே மாதிரிதான், பெரிபெரி என்கிற வியாதியும், பத்தொன்பதாவது நூற்ருண்டின் பின்பாகத்தில் ஜப்பான் தேசத்துக் கப்பல்களில் இந்த வியாதி முதலில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. வெளுக்கத்தீட்டின அரிசியை அவர்கள் கப்பல்களில் உபயோகப்படுத்தாதிருந்தால், அந்தக் கொடிய வியாதிக்கு அவர் இரையாயிருந் திருக்கமாட்டார்கள்.

நூதனமான பழங்களிலும், நன்ருய் வளர்ந்திருக்கும் செடியின் தசைநார்களிலும் பிராணத்திற்கு ஆதாரமான ஒரு வஸ்து நுட்பமான அளவு இருக்கிறதென்று நமக்குத் தெரியும். ஆகாரத்தில் அவை இராவிடினும், அல்லது ஆகாரத்தில் அவை கம்மியாயிருந்தாலும் வியாதி உண்டாகிறது. நூதனமானதும், சரியானபடி ஸ்டோர் செய்து வைக்கப்பட்டதுமான ஆகாரத்திற்கு அந்த ஆகாரத்திலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களின்மேல் அதிக செல்வாக்கு உண்டு. எவ்வளவுக்

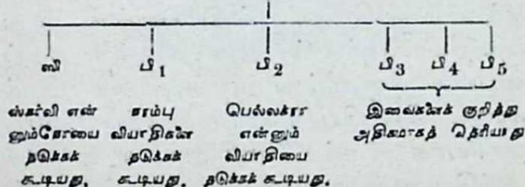
கெவ்வளவு நூதனமாயும் வேகப்படாததாயும் ஆகாரம் இருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிகமான ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அதில் உண்டு.

இதுவரையில் 9 ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கண்டறியப்பட்டு, அவைகளின் குணங்களையும் தெரிந்து கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால், அவைகளில் 6 ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்தாம் பழக்கம். அவைகளுக்கு ஜனங்கள் அறிந்துகொள்ளும்படியான பெயர்கள் இல்லை. அவைகளில் கலந்துள்ள வஸ்துக்களின்படி அவைகளுக்குப் பெயர் கொடுப்பது கஷ்டம். ஆனதுபற்றியே, அவைகளுக்கு எ, பி$_{1}$, பி$_{2}$, பி$_{3}$, பி$_{4}$, பி$_{5}$, ஸி, டி, இ. என்று பெயரிடப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளை இரண்டு தகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம். அதாவது, (எ) கொழுப்பில் கரையக்கூடியது; (பி) ஜலத்தில் கரையக்கூடியது.

(எ) கொழுப்பில் கரையக்கூடிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்.



(பி) ஜலத்தில் கரையக்கூடிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்.



IV

ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள்.—இளம் பிராணிகள் வளருவதற்கு ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் அவசியம் வேண்டும். அது குறைவாயிருந்தால் வளர்ச்சி குன்றி, அப்பிராணியை தொத்து நோய்கள் பீடிப்பதற்கு ஹேதுவாகும். ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவுபட்டு, அதனால் வளர்ச்சி குன்றிய பிராணிகளுக்குக் கிழவயதில் ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருள் அதிகமாகக் கொடுத்தால், அது ஈடு கட்டாது. இக்குறையினால், மாலக்கண் முதலிய கண் கோளாறுகள் ஏற்படும். பல்லுக்கு அது உதவியாயிருக்கும். அது குறைவுபட்டால் டான்ஸில்கள் எப்போதும் பெருத்திருக்கும்.

ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருளானது, பால், வெண்ணெய், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, பச்சை மரக்கறிகள், மீன் எண்ணெய் முதலியவற்றில் இருக்கும். மாமிசத்திலும் கொஞ்சம் இருக்கும். ஆனால், பித்தாசயம், ஹிருதயம் முதலியவற்றில் அதிகம் உண்டு. சிலவகைப் பருப்பு தினுசுகளிலும் இது இருக்கிறது. ஜலம் கொதிப்பதற்கு மேல் இது கொதித்தால் அழிந்துபோகும். ஆனால், ஸோடா பைகார்ப் சேர்க்கும் பக்ஷத்தில் அழிகிறதில்லை.

பி$_{1}$ ஜீவஸத்துப் பொருள்.—அரிசித் தவிடு, தானிய வகைகள், காடி முதலியவற்றிலுள்ள பி. ஜீவஸத்துப் பொருளின் அவசியம் யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். தீட்டிய அரிசி, வெள்ளை ரொட்டி முதலியவைகளை உண்ணும் ஜனங்களுக்கு பெரி பெரி என்னும் வியாதி உண்டாகும் என்று நாம் முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோம்.

யுத்தத்தின்போது, டார்டனல்ஸ், மஸபடோமியா இவ்விடங்களில் சண்டை செய்த ராணுவ வீரர்கள் இந்த வியாதியால் அதிகம் வருந்தினர். ஆனால், முழுக் கோதுமை ரொட்டி, பருப்பு இவைகளை உண்ட இந்திய சிப்பாய்களுக்கு இந்த வியாதி காணவில்லை. இதுதவிர, இதைக் குறித்து ஒரு விஷயம் எடுத்துரைப்போம்: "பி$_{1}$ ஜீவஸத்துப் பொருள், பெரி பெரி என்னும் வியாதியை வரவொட்டாமல் காப்பதுடன், இளம் எலிகள் சாதாரணமாய் வளருவதற்கு முக்கியமாய் இருக்கவும், முதிர்ந்தவைகளின் எடையையும் ஆரோக்கியத்தையும் நிலைநிறுத்தவும் உதவியாகவிருக்கிறது". பி$_{1}$ ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவுபட்டால், பிராணிகளின் எடை குறைந்து, குறைவு வியாதியின் குறைகள் தென்படுகின்றன.

இளம் எலிகளில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாகக்குறைவுபடும்போது, அதன் பின்னங்கால்கள் திமிர்பிடித்துப் போய், அவை அதிக சிரமத்துடன் நகருகின்றனவென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இது, காடியிலும், கோதுமை முளையிலும், பழ ரசத்திலும், பட்டாணியிலும் தவிடிலும் அதிகமாயும், முட்டைக்கரு, பித்தாசயம், ஹிருதயம், மூளை, முழுக் கோதுமை, முழு அரிசி, சோளம், முழுப் பார்லி, ஓட் ஆகாரம், கிழங்கு வகையறுக்கள் இவைகளில் மட்டாயும் இருக்கும்.

பி$_2$ ஜீவஸத்துப்பொருள்.—பெல்லக்ரா என்னும் வியாதியின் குறிகள் : தேகத்தில் நீடித்திருக்கும்படியான கரப்பான், ஜீரணக்கோளாறுகள், நரம்பு மனது சம்பந்தமான குறிகள் முதலியன. இந்த வியாதி இதுவரையில்தெரியாமலிருந்தது. பி$_1$ ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உள்ள வஸ்துக்களில் பி$_2$ ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் இருக்கின்றன. தக்காளியில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் உண்டு.

ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்,—(சொரி, கரப்பான் முதலியவைகளைப் போக்கடிக்கக்கூடிய ஜீவஸத்துப்பொருள்). இந்த நோயாளிக்கு எடை குறைவுபடுவதுடன், முழங்கால் பூட்டுக்களிலும் ஈறுகளிலும் நோய் இருக்கும். முதிர்ந்த கேசுகளில், பற்கள் விழுந்துவிடும்; ஈறுகளிலிருந்து இரத்தம் ஒழுகும். மயிரின் வேர்களிலிருந்து இரத்த ஒழுக்கும், எபிஸ்டாக்ஸிஸ் முதலிய வியாதிகளும் உண்டாகும். கொடிய கேசுகளில் உள் அவயவங்களில் இரத்த ஒழுக்கு உண்டாகி, மரணமும் நேரிடும்.

இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, தக்காளி, பச்சை மரக்கறிகள், திராக்ஷை, காரெட்டு, பச்சை ஈரல் இவைகளில் அபரிமிதமாய் இருக்கும். ஆப்பில், வாழை, ஸோடா பைகார்ப் சேர்க்காமல் கொஞ்சநேரம் சமைத்த காய் கறிகள், கொதிக்க வைக்காத பால் அல்லது கொஞ்சநேரம் கொதிக்கவைத்த பால் இவைகளில் கம்மியாயிருக்கும்.

ஆனதுபற்றி, நமது தினப்படி ஆகாரத்தைத் தயாரிக்கும்போது, அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களை அழித்து விடுகிறோம். உலர்ந்த பழங்கள், உலர்ந்த காய்கறிகள், நெடுநேரம் சமைக்கப்பட்ட பச்சை மரக்கறிகள் அல்லது இரண்டுதரம் வேகவைத்த மரக்கறிகள் அல்லது ஸோடா சேர்த்து சமைக்கப்பட்ட மரக்கறிகள், ஜாம், மார்மலேடு, பழ ஜெல்லிகள், இரண்டுதரம் சுடவைத்த பால், ஸோடாவுடன் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்த பால் அல்லது ஸோடா பைட்ரேட் சேர்த்துக்குடித்த பால் இவைகளில் ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் கிடையாது.

டி. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—இது எல்லா வித்திலும் ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருளை ஒத்திருந்தபோதிலுங்கூட, இது கர்ப்பிணிகளுக்கு முக்கியமாய்த் தேவை. தாய்க்கும் சிசுவிற்கும் அவசியமானது. பிரசவமான பிறகுங்கூட, இருவோர்க்கும் இது வேண்டுமானது.

ஈ. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—வம்ச விருத்திக்காக ஒரு ஜீவஸத்துப் பொருள் வேண்டுமென்று 1922-ம் ஆண்டில் ஆராய்ச்சி மூலமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இதற்கு ஈ. ஜீவஸத்துப்பொருள் என்று பெயர். இது கோதுமை வித்தில் அதிகமாகக் காணப்படும். இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் இல்லாதிருப்பதே ஆண் மலட்டுக்குக் காரணம் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸ்திரீகளுக்கு இது குறைவாயிருந்தால், அவர்களுக்கு கருப்பையில் கருதரிக்காது; குழந்தை பிறக்காது. சில வியாதிகளும் இதற்கு ஜவாப்தாரியாக இருந்தபோதிலும், ஈ. ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைவினால் ஆணுக்கு மலடு ஏற்பட்டால், பின்னிட்டு அது கொடுத்த போதிலுங்கூட, அந்த மலடு நீங்காது. வியாதியால் மலடு நேரிட்டால் அது சொஸ்தமாகக்கூடியது.

நமது தினப்படி ஆகாரத்தை அசுத்தப் படுத்தும் சில அபாயகரமான விஷங்களைக் குறித்து இப்போது கவனிப்போம். இவற்றை நான்கு விதங்களாகப் பிரிக்கலாம். அவையாவன ;

1. அழுகிப்போன வஸ்துக்களில் இருக்கும் விஷக்கிருமிகளால் உண்டாகும் டோமேன் என்பதால் விஷப்படுவது.

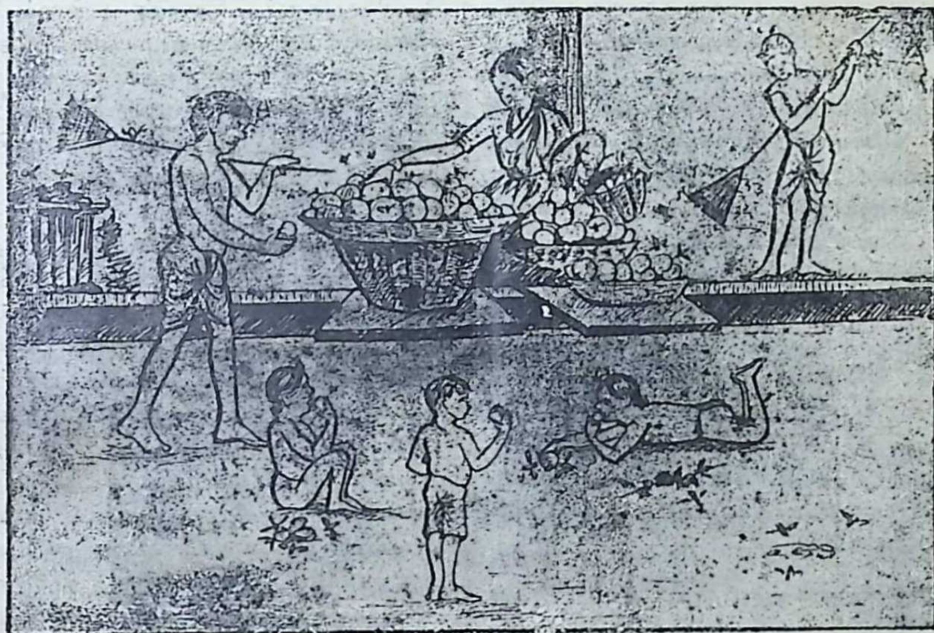
2. பொடியூலிஸம்.

3. சில நிலைமைகளில் அபாயகரமாய் இருக்கக்கூடிய ஆகாரங்கள்.

4. ஆகாரத்தில் உலோக வஸ்துக்களினால் ஏற்படும் விஷங்கள்.

அழுகிப்போன வஸ்துக்களிலிருக்கும் விஷக்கிருமிகளால் உண்டாகும் வஸ்துவிற்கு டொமேன் என்று பெயர். இந்த விஷக்கிருமியுள்ள ஆகாரத்தைச் சமைத்தால், விஷக்கிருமிகளழிகின்றன, ஆனால், அவற்றின் விஷம் மட்டும் தங்கிவிடுகின்றது. இந்த விஷங்கள் உள்ள ஆகாரத்தைச்சமைக்காமல் உட்கொள்ளும்பக்ஷத்தில் மரணம் நிச்சயம். இதன் குறிகள், வாந்தி பேதியின் குறிகளைப்போலவே இருக்கும். இதை அசட்டை செய்தால், வாந்திபேதியைப்போலவே மரணத்தை விளைவிக்கக்கூடியது. இந்த விஷமுள்ள ஆகாரத்தை சமைத்துச் சாப்பிடும் பக்ஷத்தில் அது மரணத்தை விளைவிக்காது. இந்த விஷக்கிருமிகள் மாமிசம், மீன் முதலியவற்றில் விருத்தியாகும். ஆனது பற்றி, மரக்கறி உண்போர்க்கு இம்மாதிரியான ஆபத்து நேரிடாது.

பொடியூலிஸம் என்பது மிகக் கொடிய வியாதி. ஆனால், இது அபூர்வம். இது பொடியூலினஸ் என்னும் விஷக்கிருமியை உண்டாக்கக்கூடியது. இது மிகச் சுறுசுறுப்பானது. இந்த விஷக்கிருமிகள் உள்ள ஆகாரம் சிறிதளவு எடுத்துக் கொண்டு, உடனே அதை உமிழ்ந்து விட்டபோதிலும்கூட, அது மரணத்தை விளைவிக்கக்கூடியது. இந்த மானிட வர்க்கத்தையே வேரறுக்க 60 பவுண்டு விஷம் இருந்தால் போதுமானது என்று ஒரு இங்கிலீஷ் கிரந்தகர்த்தா மதிப்பிட்டிருக்கிறார். இந்த விஷக்கிருமிகள் சமையல் செய்வதனாலும், பிராண வாயுவினுடன் சம்பந்தப்படுவதனாலும் உடனே அழிந்து போவது தெய்வ சங்கல்பம். ஆனது பற்றி, தகரங்களிலும் புட்டிகளிலும் போட்டு, சுகாதார முறை தப்பி அஜாக்கிரதையாய் சிப்பம் கட்டி அனுப்பப்பட்ட



சிறுவர்கள் உண்ணும் தின்பண்டங்களை வெளியில் திறந்து வைத்து விற்பனை செய்வது ஆரோக்கியமற்றவை.

வஸ்துக்கள் மூலமாய் இந்த விஷம் கொண்டுவரப்படும். தகர டப்பாக்களில் அல்லது புட்டிகளில் வரும் மீன் மாமிசம் இவைகளை உபயோகித்து, அதனுல் சமையல் செய்வதை ஒழிக்க எத்தனிப்பது, நமக்கு நாமே அழிவைத் தேடிக்கொள்வதாகும். பொடியூலிஸம் இந்தியாவில் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இங்கிலாந்தில் ஒரே ஒரு கேசு இருந்தது. அமெரிக்காவில் இது அடிக்கடி உண்டாகக் கூடியது.

சரியாகக் கொதித்து ஆறவைக்காத பாலில் காசநோய்க் கிருமிகள் இருக்கும். இதன் மூலமாய் குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாதி தொத்திக்கொள்ளும். கடற் சிப்பிகளில் காசநோய்க் கிருமிகள் இருக்கும். சாக்கடை நீர் சேரும் கழி முகங்களில் இவை வசிப்பதால், இக்கிருமிகள் இவைகளை அடைகின்றன. மாமிசம், மீன் முதலிய வஸ்துக்கள் விற்பனைக்காக வெட்டவெளியில் வைத்திருக்கும்போது, அவைகளின்மேல் ஈக்கள் வந்து படியும். காலரா, சீதபேதி, டைபாய்டு முதலிய தொத்து வியாதிகள் பரவியிருக்கும் போது, சமைத்த ஆகாரத்தைத் திறந்து வைத்திருந்தால் ஈக்கள் மொய்த்து, அதனுல் அது அசுத்தப்பட்டு விஷப்படும். ஆனதுபற்றி, ஈக்களால் மொய்க்கப்படாத நூதனமாக சமைக்கப்பட்ட ஆகாரங்களை உண்பதே நலம்.

உலோகங்கள் மூலமாய் விஷப்படுதல், கலப்பினுலும், சரியானபடி கையாளாமலிருப்பதனுலும், ஆகாரத்தைச் சமைப்பதில் சுகாதார முறைகளை அனுசரிக்காமலிருப்பதாலும் நேரிடும்.

சில மருந்துச் சரக்குகளின் நன்மை தீமை தெரியாமலே ஜனங்கள் தினப்படி அவற்றை உபயோகித்து வருகிருர்கள். இவை, புகை குடித்தல், சாராயம் குடித்தல், அபினி, கோகேன் முதலியவற்றை உண்ணுதல் முதலியனவாம். புகை குடிப்பவனின் நுரையீரல்களுக்கும், புகை குடிக்காதவனின் நுரையீரல்களுக்கும் உள்ள வித்தியாஸத்தைப் பார்த்தாலே அதன் தீக்குணங்கள் தெரியவரும். குடிக்காரர்களுக்குபித்தாசயத்தில் உண்டாகும் கோளாறுகளும், கட்டிகளுமே அதைக் கண்டனம் செய்யப் போதுமான அத்தாக்ஷியாகும். அபினி, கோகேன் ஆகிய இவற்றின் பழக்கங்களைக்குறித்து, அதிகமாக எடுத்துச்சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை.

நாகரீகமுள்ள பூலோகம் முழுதிலும் உபயோகப்படுத்தும்படியான வஸ்து தேயிலையாகும். அதன் நன்மை தீமைகளைக்குறித்து இன்னும் வாதம் நடந்து வருகிறது. இதைச் சாதாரணமாய் ஆகாரமாக எடுத்துக்கொள்ளுகிறதில்லை. பகலில் ஒருவேளை உத்தீபனமுள்ள ருசியான பானமாக இது குடிக்கப்படுகிறது. இதனுல் சில கெட்ட பலன்கள் உண்டு. அதாவது, பசியின்மை, மலச்சிக்கல் முதலியன. ஆனுல், அதிலுள்ள காபீன் என்னும் வஸ்துவானது ஹிருதயத்திற்கு வலுவைக்கொடுக்கும்படியான ஒரு உத்தீபன வஸ்துவென்று வைத்தியர்களுக்குத் தெரியவரும். தேயிலையில் கெடுதலையான வஸ்து டானின் ஆகும். தேயிலையை உஷ்ண ஜலத்தில் ஐந்து நிமிஷங்களுக்கு மேல் ஊருமல் இருக்கும்படிச் செய்தால் தேயிலையிலுள்ள டானின் விடுபடாது. அதிலுள்ள உத்தீபன வஸ்துக்களைமட்டும் அது எடுத்துக்கொள்ளும். தவிர, எதாகிலும் கொஞ்சம் டானின் தப்பித்தவறி கஷாயத்தில் சேர்ந்துவிட்டாலும், பால், சர்க்கரை, உப்பு முதலியவை சேர்ப்பதால் அது அழியும். வீடுகளில் தயாரிக்கப்பட்டு எடுத்துக்கொள்ளும் தேயிலையானது அவ்வளவு கெடுதலானதல்ல. ஆனுல், மலிவான ஹோட்டல்களில் தயாரிக்கப்பட்ட தேயிலைப்பானம் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலானதே. காபியும் இதே மாதிரிதான்.

குழந்தைப் பருவத்தில் களைப்பு

கே. எல். நாராயண ராவ்,

மதராஸ்.

"கொஞ்சநேரத்திற்கெல்லாம் களைத்துப்போய் விடுகிறான்" என்று சாதாரணமாய்ப் பெற்றோர் தம் குழந்தைகளைப் பார்த்துச் சொல்வது வழக்கம். நான்கு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளிடம் கூட, இளைப்புக்குறி உண்டாகி விடுகிறது. இது ஏதோ அசாதாரணமாயிருக்கிறதென்று பெற்றோர் அதைக் கவனிக்க நேரிடுகிறது. சில சமயங்களில் முகக்குறியைப்பார்த்தே சொல்லி விடலாம். "குழந்தை மிகவும் ஆயாசமாக இருக்கிறமாதிரி தோன்றுகிறது" என்று சொல்லுகிறோம். வெகுவாய் அது வியாதியின் குறிகளைக் கொண்டே கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது. குழந்தை ஒரு மாதிரி பராக்காயிருக்கிறது. ஒரு வேலையும் செய்ய இஷ்டப்படுகிறதில்லை. அப்படி செய்யத் தொடங்கினாலும், உடனே ஓய்வு வேண்டுமென்று கோருகிறது. சாதாரணமாய் வேலை செய்து களைத்துப்போனால், ஓய்வு அவசியம் வேண்டும் என்று இயற்கை எச்சரிக்கை செய்கிறது. களைப்பினால் சதைக்கும் நரம்பு ஸெல்லுகளுக்கும் உண்டாகும் மாறுதல்கள் ஒழிவதற்கு ஓய்வு வேண்டுமென்று தெரிவிக்கிறது. சரியான ஓய்வின்றி வேலை செய்ய ஆரம்பித்தால், இன்னும் களைப்பு அதிகமாகி,சரியான அமைதி இருந்தாலொழிய, வேலை செய்ய முடியாமலே போய்விடுகிறது.

களைப்பிற்கும் பள்ளிக்கூடத்திற்குமுள்ள சம்பந்தம்.

களைப்பு என்று குறைகூறும் நூற்றிற்கு பத்து கேசுகளில், அதற்கு குழந்தைக்கு பள்ளிக்கூட வாழ்க்கை மிகக்கடினம் என்றர்த்தம். பள்ளிக்கூடம் திறந்து கொஞ்ச காலம் ஆவதற்கு முன்னமே, குழந்தை வெளுத்துப்போய், அதன் எடை கம்மிப்பட்டு ஞாபகசக்தியும் குறைந்து போகிறது. காலவறை முடியும்போது, ஆரம்பத்தில் இருந்ததைக்காட்டிலும் இப்போது மிக்க அசௌக்கியமாகவே தென்படும். சில பள்ளிக்கூடங்களில் பகற்காலத்தில் இடையிடையே பிள்ளைகளுக்குப் போதுமான ஓய்வு இருக்கிறதில்லை. மேலும், வலுவைக்கொடுக்கும்படியான தூக்கத்தின் நேரங்களைக் கஷ்டமான தொழில் செய்யும்போது அதிகப்படுத்த வேண்டியிருக்க, அதைக் குறைக்கப்படுகிறது. பகலில் பள்ளிக்கூடங்களில் களைப்புக்குக் காரணமாயிருக்கிற மற்றொரு விஷயம் உண்டு. அதாவது, தினம் பள்ளிக்கூடம்போகவேண்டுமென்கிற எண்ணத்தினால் உண்டாகும் நரம்புக்கிளர்ச்சியும், பதைபதைப்பும், பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போய்வரும் பிரயாணமுமே. சில சமயங்களில் வெகுதூரம் நடக்கவேண்டியிருக்கிறது. பஸ்ஸிலோ, டிராம் வண்டியிலோ, புகை வண்டியிலோ போகவேண்டியிருக்கிறது. ஒன்றை விட்டு ஒன்று மாறும்போது கொஞ்சம் பதைபதைப்பும், நரம்புக்கு நெருக்கடியும் ஏற்படுகிறது, இவை இளைப்பை உண்டாக்கி களைப்பென்னும் வியாதிக்கு ஹேதுவாகின்றன.

கூச்சமுள்ள தன்மை

கூச்சமற்ற குழந்தையைவிட, கூச்சமுள்ள ஒரு குழந்தை சீக்கிரத்தில் களைப்படையும். நரம்பில் வலுவில்லாமற்போனால் களைப்புண்டாகும். வலுவின்மை களைப்பிற்குக் காரணம் அன்று என்று வாதிக்கலாம். சில கேசுகளில் அது வாஸ்தவமாயிருக்கலாம். இந்தக் கேடு புரண்டுகொண்டே வருகிறது. அதாவது, கூச்சத்தினால் களைப்புண்டாகிறது. அடிக்கடி களைப்புண்டானால் நரம்பு தளர்ந்து போகிறது. இவற்றில் களைப்பென்னும் உணர்ச்சி சொல்ப காரணத்தினால் அடிக்கடி உண்டாகலாம்.

விஷத்தன்மையால் உண்டாகும் காரணங்கள்

குழந்தைக்குக் களைப்பென்னும் வியாதி உண்டாவதற்குக் காரணம், அதன்

இரைப்பை, குடல் இவைகளின் ஆரோக்கியமற்ற நிலைமையேயாகும். இது நீடித்த அஜீரணம் அல்லது மலச்சிக்கல் அல்லது இரண்டாலும் உண்டாகக்கூடியது. இதற்கு டானிக் மருந்து எடுத்துக்கொண்டால், அது தக்க சிகிச்சையாகாது. அனதுபற்றி, ஆகாரத்தை மாற்றவாவது வேண்டும்; அல்லது தினம் குடலைச் சுத்தம் செய்ய பேதி மருந்தையாவது கொடுக்கவேண்டும். தொண்டை ஆரோக்கியமற்றிருந்தாலும், அதாவது, விஷப்பட்ட டான்ஸில்கள் இருந்தாலும் இந்த வியாதி உண்டாகும்.

எனிமியா அல்லது இரத்தமின்மை.

தேகத்தில் போதுமான இரத்தம் இராதிருந்தால், களைப்பு என்கிற உணர்ச்சி உண்டாகும்.

குழந்தையின் நிறம் குறைந்து, கண்களின் கீழே வெளுத்து கரேலென்றிருந்தால் அது இரத்தமின்மைக்குக் காரணம். இதனல் களைப்புண்டாகிறது. சில சமயங்களில் நியூமோனியா முதலிய தீவிர வியாதிக்குப் பிறகும், பிறக்கும்போது அல்லது பின்னிட்டோ உண்டான ஹிருதய வியாதியாலும் உண்டாகலாம்.

தேக உறுப்பு சம்பந்தமான காரணங்கள்.

பெண் பிள்ளைகளுக்கு ருது காலத்தில் களைப்பு உண்டாகலாம். ஆண்பிள்ளைகளுக்கும் வயது வரும்போது கொஞ்சம் களைப்புண்டாகும். அப்போது உயரமும் எடையும் அதிகமாகும். அதனல் தேகத்தொழில் அதிகப்படும். களைப்பிற்கு மற்ருெரு காரணம் ஸ்தூல சரீரம். சாதாரண எடையைக்காட்டிலும் தேகத்தின் எடை அநேக பவுண்டுகள் அதிகப்பட்டால், நடந்துபோவதற்கே அதிக சிரமமாகும். டிரில், நாட்டியம் அல்லது பள்ளிக்கூடத்து விளையாட்டு முதலிய வியாயாமம் செய்தால், சிரமம் இன்னும் அதிகமாகவிருக்கும்.—ஜி. எப். ஸ்டில், எம்.டி., ப்ராக்டிஷனர், 1935வரு ஏப்ரல்மீ.

பற்கள் சொத்தை பிடிப்பதற்கும், ஆகாரத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தம்

எஸ். கே. குப்தா,

ஸர்ஜன் டென்டிஸ்ட், அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

இதைப்போன்ற ஒரு பொதுவான வியாஸத்தில் பற்களின் கடூரமான வியாதியைக்குறித்து விவரித்துச் சொல்லமுடியாது. ஆனல், பற்கள் சொத்தை பிடிப்பதைக்குறித்தும், அதற்கும் ஆகாரத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தத்தைக் குறித்தும் சில விஷயங்களைமட்டும் எடுத்துரைக்கின் லாபமுண்டு.

பற்களின் சாதாரணகோளாறு காரிஸ் என்பது. அதாவது, பற்கள் சொத்தை பிடித்து அழுகிப்போவது. இது நாகரீகத்தின் பலனல் ஏற்பட்ட வியாதி. பூர்விகர்களிடம்கூட, இவ்வியாதி பரவியிருந்ததாகத்தெரிகிறது. எவ்வாறெனில், பூர்விகர்களின் மண்டையோடுகளில் இவ்வியாதியின் குறிகள் காணப்பட்டன. தவிர, ஹிந்து வைத்திய புத்தகங்களிலும் இதைக்குறித்து எழுதப்பட்டிருக்கிறது. வெள்ளி, பொன் இவைகளைக்கொண்டு சொத்தை பிடித்த பற்களுக்கு அடைத்ததாகத் தெரியவருகிறது. ஆனபோதிலும், இப்போது இந்த வியாதி பரவியிருக்கிற மாதிரி அந்தக்காலத்தில் இருந்திராது. அமெரிக்கா, ஐரோப்பா கண்டங்களில் உள்ள பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளைச் சோதிக்கையில், நடுநடுங்கும்படியாக அவ்வளவு இந்த வியாதி பரவியிருக்கிறது. 100-க்கு 75 முதல் 95 விகிதம் வரையிலும் இந்த வியாதியால் அங்கு வருந்துகின்றனர்.

இந்தியாவில் எவ்வளவு பரவியிருக்கிறதென்பதை கணக்கெடுக்க முடியாது.

ஏனெனில், இங்கு தந்த சாஸ்திரம் முன்னுக்கு வரவில்லை. ஆனதுபற்றி, புள்ளி விவரங்கள் வைக்கப்படவில்லை. ஆனால், என்னுடைய அனுபவத்தை யொட்டிச் சொல்லப்போனால், இந்திய குழந்தைகளிடம் இந்த வியாதி 100-க்கு 25 முதல் 50 விகிதம் வரை பரவியிருக்குமென்று சொல்லலாம்.

பல் சொத்தை பிடித்தல், ஆண்மக்களை விட, பெண் மக்களிடம் அதிகமாகக் காணப்படும். முதிர்ந்த வயதில் இருப்பதைவிட, பரிபக்குவமாகும் காலத்தில் அதிகமாக இருக்கும்.

பல் சொத்தை பிடிப்பதற்கு ஆரம்பம், பல்லின் எனேமலின் பளபளப்பு அழிந்து போதலேயாம். அது முற்றமுற்ற ஒரு வெள்ளைப்புள்ளி அந்த இடத்தில் காணப்படுகிறது. பிறகு ஒரு தொண்டி உண்டாகிறது. இதற்குக்காரணம் மேலேயுள்ள மிருதுவான எனேமல் அழிந்து போவதேயாம். இன்னும் வியாதி முற்றும்போது, எனேமலின் கீழுள்ள கடல் நார்போன்ற டெண்டைன் என்னும் வஸ்து தாக்கப்படுகிறது. லாக்டிக் ஆஸிட் என்னும் திராவகத்தின் செய்கையால் அது மிருதுப்பட்டு, அழுகி, உருகிப்போய் பல்லில் ஒரு பெரிய தொண்டி ஏற்பட்டு விடுகிறது.

பல் சொத்தை பிடிப்பதற்கு அநேக காரணங்கள் உண்டு. பல்லின் கட்டிடம் வலுவில்லாதிருந்தால், அது சொத்தை பிடிக்கும். உமிழ்நீர், குன்ம வியாதியால் திராவகமாக மாறும்போதும், சுரம் கண்டிருக்கும்போதும், கர்ப்பம் தரித்திருக்கும்போதும் பல் சொத்தை பிடிக்கும்.

நாம் உண்ணும் ஆகாரம் பற்களினிடையில் தங்கி, அங்கே அழுகிப்போய் விடுகிறது. அதுவே பல் சொத்தை பிடிப்பதற்கு முக்கிய காரணம். ஆனதுபற்றி, ப்ரோடீன் ஆகாரம் அல்லது மாமிச ஆகாரத்தைவிட, கார்போஹைட்ரேட் ஆகாரம் தான் இதை உண்டுபண்ணக்கூடியது.

மற்றொரு முக்கியமான விஷயம் யாதெனில், சர்க்கரையை அதிகமாக உண்பதனால் பல் சொத்தை பிடிக்கிறது.

கார்போஹைட்ரேட்டுகளில் மூன்று விதம் உண்டு. அதாவது, சர்க்கரை, ஸ்டார்சு, ஸெல்லுலோஸ். இவற்றுள் சர்க்கரை மிகவும் கெடுதலானது. ஏனெனில், சர்க்கரையானது உமிழ்நீருடனும், வாயிலுள்ள கிருமிகளுடனும் கலக்கும் போது திராவகங்கள் உண்டாகின்றன. இந்த திராவகங்களே பல் சொத்தைப் பிடிப்பதற்குக் காரணம்.

அது பற்களுக்கிடையில் புகுந்துகொள்வதுமன்றி, மற்ற ஆகாரப்பதார்த்தங்களையும் புகும்படிச்செய்து, அங்கே திராவகத்தை உற்பத்தி செய்வதற்கு ஹேதுவாயிருக்கிறது. ஸ்டார்சு கெடுதலையையுண்டு பண்ணக்கூடியதாயிருந்தாலும், சர்க்கரையைப்போல் அவ்வளவு கெடுதலையை யுண்டுபண்ணாது. ஆனதுபற்றி, பிஸ்கோத்து, மிருதுவான ரொட்டி, கூழ், அடைகள் முதலியன பற்களுக்குக் கெடுதலையானவையே. முக்கியமாய் நாகரீகமான விருந்துகளில் நடப்பதுபோல் ஆகாரத்தின் முடிவில் சாப்பிடும்போது அவை கெடுதலையை உண்டுபண்ணும். ஸெல்லுலோஸ் வகைகள் எல்லாவித கார்போஹைட்ரேட்டுகளைக்காட்டிலும் மட்டான தீங்கை விளைவிக்கும். ஏனெனில், உமிழ்நீரால் இது அதிகமாகத் தாக்கப்படுகிறதில்லை. ஆனதுபற்றி, இவை பற்களினிடையில்ஒட்டிக்கொள்வதில்லை. வாஸ்தவத்தில் இவற்றால் பற்களுக்குநன்மையுண்டாகும். இவற்றைச் செவ்வையாய் மெல்லவேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டிருக்கிறபடியால், இவை பற்களை நன்றாய்ச் சுத்தம் செய்து விடுகின்றன. ஆனதுபற்றி, நாரற்றதும், திராவக சம்பந்தமான ஆகாரங்களாகியதுமான காய் கறிகள், பழங்கள் முதலியன ஒரு ஆகாரத்திற்கிடையில்எடுத்துக்கொள்ளும்போது நன்மையை விளைவிக்கும். பழங்கள் முதலிய திராவக ஆகாரங்கள், வாயிலுள்ள திராவகத்தை உற்பத்திசெய்யக்கூடிய விஷக்கிருமிகளின் தொழில்களைச் செய்யவொட்டாமல் தடுக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, ஒரு ஆகாரத்திற்கு முடிவில் பழங்களைச் சாப்பிட்டால் பற்களைச்சொத்தைப் பிடிக்கவொட்டாமல் அவை தடுக்கும். மாமிசம் அல்லது ப்ரோடீன் ஆகா

ரம் பற்களுக்கு நல்லது. ஏனெனில், அதில் நார் சம்பந்தமான வஸ்து இருக்கிறது. அது பற்களைச் சாண்டி சுத்தி செய்கிறது. உமிழ்நீருடன் அது கலக்கும்போது காய்ச்சுப்புக்களை உற்பத்தி செய்கின்றதேயொழிய திராவகங்களை உற்பத்தி செய்கிறதில்லை.

பற்களின் மேல் கொழுப்பிற்குள்ள தொழில் ஸ்வல்பம். இது வாயில் யாதொரு மாறுதல்களையும் அடைகிறதில்லை.

ஆகாரத்திற்கும் பற்களுக்கும் வாய்க்கும்உள்ள சம்பந்தத்தைக்குறித்து மேலே சொல்லிய வாதத்தில் ஒரு விஷயம் ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது. அதாவது, ஆகாரத்தின் முடிவில் பழங்களைச் சாப்பிடவேண்டுமென்பதாம்.

பற்கள் சொத்தைபிடிக்கவொட்டாமல் தடுக்கவேண்டுமானால், தகுந்த ஆகாரத்தைப் பொறுக்கி எடுக்கவேண்டும். அது காய் கறி, பழ வகையருக்களாயிருக்க வேண்டுமேயொழிய, கார்போஹைட்ரேட்டுகள் முதலிய ஒட்டிக்கொள்ளும்படியான வஸ்துக்களாயிருக்கக்கூடாது.

தற்காலத்திய சமையலும், நாகரீக முமே பல் சொத்தை பிடித்தல் அதிகமாக வியாபித்திருப்பதற்குக் காரணம் என்று கருதப்படுகிறது. இப்போது சமையல் செய்யும் முறைப்படி, ஆகாரத்திலுள்ள நாருள்ள பாகங்களைக் கழித்துவிடப்படுகிறது. இதனால் சமைக்கப்பட்ட ஆகாரமானது பற்களினிடையில் புகுந்து கொண்டு, வாயில் திராவகம் புளிக்கும்படி செய்கிறது. அதனால் பல் சொத்தைப் பிடிக்கிறது.

பல் சொத்தை பிடிப்பதற்குச் செய்ய வேண்டிய சிகிச்சை பல்லிற்கே முக்கியமாய்ச் செய்யவேண்டிய சிகிச்சையாகும். மருந்துகள் போடுவதும், தொண்டியைச் சுத்தம் செய்வதும், சொத்தை பிடித்த பல்லின் தசையை உயிர்ப்பிக்கிறதும், பிறகு, தந்த ஸிமிட்டி, வெள்ளி, பொன் முதலியவற்றால் அதை அடைப்பதும் ஆகிய இவை இச்சிகிச்சையில் அடங்கியுள்ளன. பல் சொத்தை பிடித்தோ, அல்லது பற்களில் ஏதாகிலும் வியாதியோ இருந்தால், அதில் தேர்ச்சிபெற்ற பல் ரண வைத்தியரிடம் சென்று தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டியது.

அழுக்கான பற்களினால் ஆரோக்கியம் குறையும். நல்ல முத்துபோன்ற பற்களினால் ஆரோக்கியம்விருத்தியாகும். ஆனது பற்றி, நீங்கள் உங்கள் பற்களை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாததால், உங்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் தானே உண்டாகும்.

அடிவயிற்றின் பயிற்சி

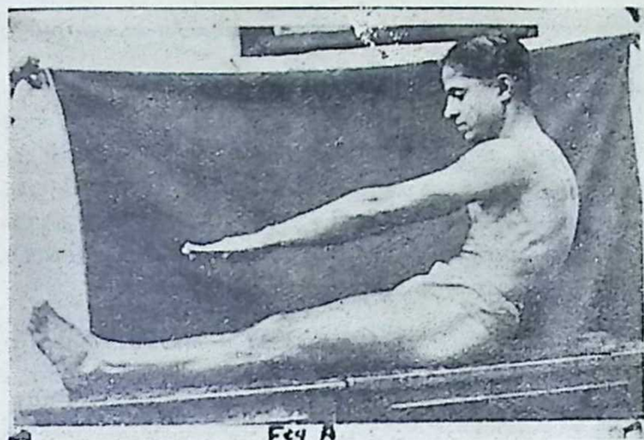
ஆர். இராஜகோபாலன், பி.ஏ.,

உதகமண்டலம்.

அடி வயிறானது, மானிட தேகமாகிற மோடாரின் கார்புயூரெட்டாகும். அதில் ஆகாரத்திலிருந்து சக்தியை உண்டுபண்ணுவதற்கு வேண்டிய நுண்ணிய உபாயங்கள் யாவும் அடங்கியுள்ளன. ஜீரண உறுப்புக்கள், கழிவிடை சம்பந்தமான உறுப்புக்கள் இவைகளைப் பாதுகாக்க இயற்கையில் தோல் சதைகளாலான மூன்றுவிதமான போர்வைகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. அவை பெரிடோனியம், அடிவயிற்றின் ரெக்டை முதலிய சதைகளும், நடுவில் தசைநார்கள் அடங்கிய தோல்களுமாம். சாதாரணமான ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனுக்கு உள்ளேயிருக்கும் நுட்பமான உறுப்புக்களைப் பாதுகாக்கப் போதுமான வலுவுள்ளதாயிருக்கின்றன.

ஆரோக்கியமற்ற ஒருவனிடத்தில் அடிவயிற்றில் கொழுப்பு தங்கிப்போய் அது தொங்கிப்போகிறது. வயிறு தொங்கிப்போனால் அதிலுள்ள உறுப்புக்களும் தொங்கிப்போகும். அது, அதிர்ச்சிகளுக்கும் வியாதிகளுக்கும் ஹேதுவாகும்.

ஸ்தூலம் அடிவயிற்றில் ஆரம்பமாகிறது. அடிவயிற்றின் சுவர்களில் கொழுப்பு



படம் ஏ.

சேர்ந்துவிட்டால் ஹிருதயத்திற்குக்கெடுதல் உண்டாகிறது. பெருத்த தொந்தி பார்வைக்கு அவலக்ஷணமாயிருக்கிறது. தவிர, வியாதியை உற்பத்தி செய்கிறது. ஆனதுபற்றி, அடிவயிற்றைச் சரியான நிலையில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியம். இந்தியர்கள் கார்போஹைட்ரேட் ஆகாரங்களை அதிகமாக உண்பதனால், முதிர்ந்தவயதில் அவர்களுடைய தொந்தி பெருத்துப்போகிறது. நமது தேசத்து மல் யுத்த வல்லவர்களுக்கு வலுவான பெக்டோரெல், பைசெப்ஸ் முதலிய சதைகள் இருந்தபோதிலும், அவர்கள் அடிவயிற்றின் சதைகளைக் குறித்துக் கவனிக்காததால், அவர்களின் வயிறு உருண்டையாய் விடுகிறது. அடிவயிற்றின் ரெக்டையைவலுப்படுத்துவதுடன் அடிவயிற்றிற்காக சில வியாயாமங்களைச் செய்தால், அதுஜீரண உறுப்புக்கள் சரியான நிலையில் இருக்கச் செய்வதுடன், வெளிப்பக்கமாக அவற்றிற்கு யாதொரு தீங்கும் வரவொட்டாமல் காக்கும்.

அடிவயிற்றைப் பாதுகாக்க அநேக விதமான வியாயாமங்கள் இருக்கின்றன. அடிவயிற்றின் ரெக்டை சம்பந்தமான சில வியாயாமங்களை மட்டும் இங்கு எடுத்துச்சொல்வோம்.

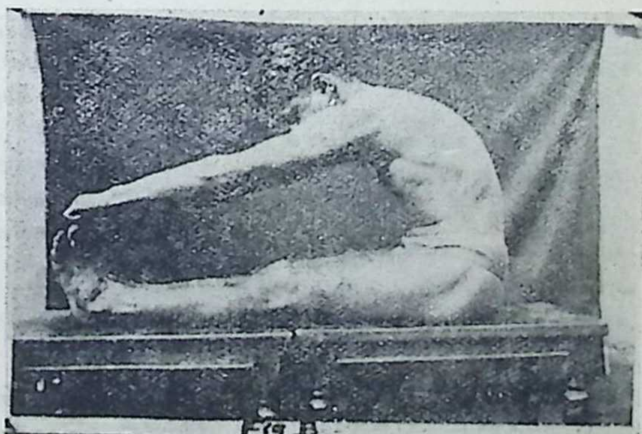
படம் ஏ.—முதுகுபக்கமாக மல்லார்ந்து படுத்துக்கொள். கால்களை நேராகவும் கெட்டியாகவும் வைத்துக் கொள்; புஜங்களை தேகக் கோட்டிற்குச் சமமாக இருக்கும்படிச் செய்.

அரைவாசி உட்காரும்படியான நிலைமையில் மெதுவாய் எழுந்திரு. கால்களை முன்னிருந்த நிலையிலிருந்து பெயரவொட்டாமல் பார்த்துக் கொள். முன் ஸ்திதிக்கு வந்து மறுபடியும் இதேமாதிரி செய்.

இந்த வியாயாமம் செய்யும்போது, அடிவயிற்றின் சதைகளின்மேலேயே ஞாபகத்தைச் செலுத்து.

இந்தவியாயாமம் அடிவயிற்றின் அடிப்பாகத்திற்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கிறதில்லை. ஆனதுபற்றி, இதைக் கொஞ்சம் மாற்றி, இரண்டாவது வியாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

படம் பி.—முன்போலவே முதுகுபக்கமாகப் படுத்துக்கொண்டு, தலைக்கு மேலே



படம் பி.

கைகளைக் கோர்த்துக்கொண்டு, கால்களை அசைக்காமலும், வளைக்காமலும் உட்கா

ரும் நிலக்கு எழுந்து, கோர்த்துள்ள முஷ்டிகளால் கட்டை விரல்களைத்தொடு.



படம் ஸி.

இம்மாதிரி அநேகதரம் செய்.

அடிவயிற்றை நன்ருயும் மெதுவாயும் பிடித்து விடு. பிறகு வயிற்றின் சுவரை உள்ளுக்கிழுத்து, வெளியே பிதுக்கு; இம்மாதிரி அநேகதரம் உள்ளுக்கிழுத்தும் பிதுக்கியும் செய்.

படம் ஸி.—வயிற்றின் சுவரை உள்ளுக்கிழு. அடிவயிற்றின் ரெக்டையின்மேல் ஞாபகத்தைச் செலுத்து. அதைப் படத்தில் காண்பித்தபடி வெளியே தள்ளு; மறுபடியும விடு; சுருக்கு. இம்மாதிரி மூன்று நான்கு தடவை செய்.

மேற் சொல்லிய வியாயாமங்களைத் தினம் தண்டால், பைதாக் இவைகளுடன் செய்துகொண்டேவந்தால், சதைகளுக்கு நல்ல பலன்கள் உண்டாகும்.

வியாயாமத்தினல் அடி வயிற்றிற்கு உண்டாகும் பலன்களாவன : மலச்சிக்கலும், அஜீரணமும் ஒழியும். கடைசி வியாயாமமானது உள் அவயவங்களையும், கோளங்களையும் நன்ருய்ப் பிடித்து விடச் செய்யும்.

மாதுருத்துவமும், ஆரோக்கியமும்

டாக்டர் ஸ்ரீராம்,
ஸ்கவுட் ஆர்கனைஜர், ஸ்ரீநகர், காஷ்மீர்.

1. பூலோகத்தில் இப்போது ஸ்திரீகளுக்குள்ள ஈனஸ்திதியானது ஒழிய வேண்டும்.

2. அந்த ஈனஸ்திதியால் உண்டாகும் குறை தீரவேண்டும்.

3. குழந்தைகள் சந்தோஷத்தில் பிறக்க வேண்டும். தாயைச் சுற்றிலும், அன்பு, ரக்ஷை, ஒற்றுமை, அந்தம், சமாதானம் இவை குடிகொண்டிருக்கவேண்டும். நாகரிகத்தினல் உண்டாகக்கூடிய நன்மைகள் யாவும் அவளுக்குத் தேவை.

4. மானிட வர்க்கத்திற்குத் தாயாகி அவள் பூலோகத்திற்குச் செய்யும் ஊழியத்திற்குக் கைம்மாறு ஒன்றுமில்லை.

5. சேரிகளும், நெருக்கடியுள்ள இடங்களும், காற்ரேட்டமில்லாத அறைகளும், அசங்கியையான சுற்றுப் புறங்களும், பாவச்செய்கைகளும், தன்னைத்தானே இளக்காரம் செய்துகொள்ளுவதும், கணவன் இடையிடையே பிரவேசித்தலும், அசுத்தமும், கெட்ட காற்றும் இவை யாவும் கூடி, ஆயிரக்கணக்கான ஸ்திரீகளுக்குக் கேட்டை விளைவிக்கின்றன.

6. பிரசவத்திற்காக வாசஸ்தலங்கள் நல்லதாயிருக்கவேண்டும்.

7. கர்ப்பிணிகளின் தேகங்களை வியாதியின்றி சொஸ்தமாய் வைத்துக் கொண்டிருந்து, அவர்கள் எண்ணங்கள் சுத்தமாயிருந்து, அவர்கள் மனது அழகான வஸ்துக்களின்பேரிலேயே நாட்டம் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் பக்ஷத்தில், ஒரு ஜன்மாந்தரத்திற்குள்ளேயே ஆரோக்

கியத்திலும், வலுவிலும், அழகிலும் தெய்வத்தைப்போலவே பரிபூரணமானவர்களாவார்கள்.

8. பிரசவத்திற்குப் பிறகு நேரிடும் வியாதி, கஷ்டம், அவமானம் இவற்றிற்கு விதை கர்ப்பகாலத்திலேயே விதைக்கப்படுகிறது.

9. ஒழுங்கான ஜன சமூகங்கள் யாவும் கொஞ்சம்காலம் உழைப்பு,பணம் இவற்றை மாதுருத்துவத்திற்காக விநியோகப்படுத்தினுல், நமது ஜனங்களுக்கு அற்புதமான மாறுதல்கள் ஏற்படும்.

10. வைத்திய சங்கத்தார்களும் தர்ம சங்கங்களும் இதன் அவசரத்தைச் சற்று கவனித்தால், நல்ல பலன் கிட்டும். இனிப் பிறக்கும் குழந்தைகள் வலுவுள்ளனவாயிருக்கும்.

இது நாகரீகமா?

ஸ்டான்லி.

நாம் நாகரீகமுள்ள ஜனங்கள் என்று சொல்லிக்கொண்டும், படிப்பு வாஸனையில்லாத காட்டுமிராண்டிகளைப்பற்றியும், லீக் ஆப் நேஷன்ஸைப்பற்றியும் பிரமாதமாகப் பேசிக்கொண்டுமிருந்தபோதிலும், நாம் நினைக்கிறபடி வாஸ்தவமாய் அவ்வளவு நாகரீகமுள்ளவர்களா? அப்படியானல், "தற்காலத்திய போட்டியினல் ஏற்படும் நெருக்கடி", "கஷ்டமான வாழ்வு", "தொழில் சோர்வு" முதலிய பிரச்சனைகள் ஏற்படும்படி நாம் ஏன் வியவகாரங்களை முற்றும்படிச் செய்துவிட்டோம்.

நாகரீகத்தின் நன்மைகள் என்று நாம் சொல்லும் விஷயங்கள் யாவும் இயற்கைக்கு மாருக, மேலும் மேலும் பிரிந்து கொண்டு போகும்படியான வாழ்க்கையினல் ஏற்பட்டவை என்பது வாஸ்தவமல்லவா?

மனிதனல் தயாரிக்கப்பட்ட மின்சார முதலிய விளக்குகளை உதாரணமாக எடுத்துக்கொள்வோம். இந்தவரப்பிரசாதத்தை எவ்வாறு உபயோகிக்கிறோம்?

ருதுக்களை இயற்கையானது ஒழுங்காக ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. எவ்வாறெனில், வஸந்த காலத்தில் சூரியன் சீக்கிரம் உதயமாகி, நேரம் பொறுத்து அஸ்தமிக்கிறது. அதற்குக் காரணம், பூலோகத்திலுள்ள நற்பலன்களைச் சேகரிப்பதற்குப் போதுமான நேரம் வேண்டுமென்பதாம். இயற்கை முறைப்படி, மானிடன் சூரியன் உதயத்தின்போது எழுந்திருக்கவும், சூரியன் அஸ்தமிக்கும்போது படுக்கவும் வேண்டும். அப்போது வேலை செய்வதற்குப் போதுமான நேரம் இருக்கிறது. மாரி காலத்தில், பகல் பொழுது கம்மி. ஆனதுபற்றி, செயற்கை விளக்கின் உதவியின்றியே, சீக்கிரம் படுத்துக்கொண்டு வெகுநேரம் கழித்து எழுந்திருக்கலாம். இது இயற்கை முறை. ஜந்துக்கள் மாரி காலத்தில் வேலை செய்யாமல் உறங்கியிருப்பதே இதற்குத் தக்க உதாரணம்.

மனிதனே, தன்னல் உண்டாக்கப்பட்ட செயற்கை விளக்கையும், உஷ்ணத்தையும்கொண்டு, மாரி காலத்தை கொண்டாட்டக்காலமாக மாற்றி விடுகிறுன். நாட்டியங்களும், விருந்துகளும் இன்னும் கிளர்ச்சியைக்கொடுக்கக்கூடிய விஷயங்களும் அப்போது நடைபெறுகின்றன. கம்மிநேரம் உழைத்து அதிகநேரம் தூங்கும்படி இயற்கை நமக்கு விதித்திருக்க, மனிதன் அதிகமாக உழைத்து, வஸந்த காலத்தைக் காட்டிலும் மிகவும் குறைந்த நேரம் தூங்குகிறுன். இதனல் அவனுக்கு இயற்கையில் உண்டான சக்தி குறைந்து, மாரி காலத்தின் கஷ்டங்களை எதிர்ப்பதற்கு முடியாமல் வலுவு குன்றினவனுகிறுன்.

இப்போது நூதனமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட அநேக விஷயங்களை எடுத்துக் கொள்வோம். போக்கு வரத்துக்குரிய சாதனங்களை விருத்திசெய்யக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இவை யாவும் சாஸ்திர வெற்றிகளாகும். நிலத்திலும், கடலிலும், ஆகாயத்திலும் போகக்கூடிய

ரோலி இயந்திரங்கள், தந்தி, டெலிபோன், ஒயர்லெஸ் முதலியன இதில் சம்பந்தப் பட்டவை. இவைகளால் நமக்கு என்ன பலன்? நாம் ஆரோக்கியமுள்ளவர்க ளாயும், சௌக்கியமுள்ளவர்களாயு மிருக் கின்றோமா? இது சந்தேகந்தான். மனி தர்கள் கால் நடையாகப் போவதையும், குதிரைமேல் சவாரி செய்வதையும் விட்டு வண்டிகள் மூலமாயும், ஆகாச மார்க்க மாயும் போகிறார்கள். ஜெந்துக்களின் சங்கியை குறைந்துகொண்டு வருகிறது. நமது பாட்டன்மார்களும், முப்பாட்டன் மார்களும் கால் நடையாகவே 50 மைல் தூரம் நடந்து போவதானாலும், அல்லது மான்சஸ்டரிலிருந்து லண்டனுக்குக் குதிரைமேல் சவாரி செய்வதானாலும் அதைக்குறித்துச் சிறிதும் யோசனைசெய் யாமல் பிரயாணம் செய்து வந்தனர். இப்போது 'ஹைகிங்' என்னும் வியா யாமத்தை ஜனங்கள் கொண்டாடிச் செய்து வராமலிருந்தால், காலில்லாத முடவர்களா யிருந்திருப்போம். நான் விஷயத்தை மிகைபடச் சொல்வதாக நினைக்கலாம். அது வாஸ்தவமா?

இயற்கையின் கடினமான சட்டம் ஒன்றிருக்கிறது. அதற்குப் 'பிசுநாரிச் சட்டம்' என்று பெயர். அதாவது, எந்த உறுப்பையோ, கால் கையையோ, மனோ சக்தியையோ இயற்கையின் இஷ் டப்படி உபயோகப்படுத்தாத பக்ஷத்தில், அது பரிமாணத்திலும் சக்தியிலும் குறைந்து போகிறது. மானிட தேகத் தில் இதற்கு அநேக உதாரணங்களுண்டு. மனிதன் நான்கு கால்களினால் நடக்காத படியால் சில உறுப்புக்கள் அவனை விட்டு நீங்கியிருக்கின்றன. ஆகாயத்தில் பறப் பதனால் மனிதனுக்கு லாபம் அதிகமா? நஷ்டம் அதிகமா? நஷ்டந்தான் அதிகம். ஆகாய விமானத்தில் பறப்பது சாஸ்திர வெற்றி என்பது வாஸ்தவமே. ஆகிலும், யாவரும் மிதமின்றி இதை உபயோகிப் பதனால் என்ன பலன்? மானிட தேகக் கூறு சாஸ்திரப்படிக்கும், தேகத்தொழில் சாஸ்திரப்படிக்கும் மனிதன் பறப்பதற் காகப் பிறப்பிக்கப்படவில்லை. ஆகாய விமானத்தைக்குறித்து, 'எஜிகில்' என் னும் புத்தகத்தில் முதல் அத்தியாயத்தில் விரோதமாய் விஸ்தரித்துச் சொல்லப்பட் டிருந்தபோதிலுங்கூட, அவனுடைய உப யோகத்திற்காக ஏற்பட்டதன்று. ஆனால், இம்மாதிரி தேர்ச்சியினால், நூதனமான ஒரு வர்க்கம் தோன்றும். அது இப்போ துள்ள வர்க்கத்தைக்காட்டிலும் வேறு பாடானதாயிருக்கும். இவ்வாறு அந் தந்த சுற்றுப்புறங்களுக்குத் தக்கபடி மாறுதல் உண்டாவது சட்ட விரோதம் அன்று என்று சொல்லலாம். இது சாஸ்திர சம்மதமே. இம்மாதிரி நடப்ப தற்குக் காரணங்களும் உண்டு. ஆகிலும், இந்த மாறுதல் உண்டாவதற்கு அநேக மாயிரம் வருஷங்கள் ஆகும்.

இயந்திரங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டத னால், நாட்டில் ஜெந்துக்களின் சங்கியை குறைவுபடுவது பார்வைக்கு முக்கியமான தாகத் தோன்றுது. மத்திய ஐரோப் பாவைச்சேர்ந்த சில பாகங்களில் "ஒருவ னுடைய ஆஸ்தி, அவனுடைய குப்பை மேட்டின் பரிமாணத்தைப் பொருந்தி யது" என்கிற ஒரு வசனம் உண்டு.

அதாவது, ஒரு குடியானவனுக்கு இயற்கையான எரு எவ்வளவு உண்டோ, அவ்வளவு அவன் பலத்த குடியானவன் ஆகிறான் என்பதே. செயற்கை எரு வால் செழிப்பாக்கப்பட்ட நிலத்தில் விளை யும் கோதுமையில் தேகத்திற்கு வேண் டிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கம்மியா யிருக்கின்றனவென்று ஆராய்ச்சிகளால் தெரிந்திருக்கிறது. இது வாஸ்தவமானால், பூலோகத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கம்மியாக இருக்கின்றனவென்றும், அவைகளை மறுபடியும் எருவாக நிலத்தில் சேர்ப்பிக்க வேண்டுமென்றும் ஏற்படு கிறது. இது நிரூபிக்கப்பட்டால், சாக் கடை நீரெல்லாம் விருதாவென்றே சொல்லவேண்டும். முக்கியமான ஜீவஸத் துப் பொருள்கள் குறைந்து போவது மானிட வர்க்கத்தின் அழிவிற்குக் காரண மாகும்.

சென்ற 25 வருஷகாலங்களாக, வைத் திய சாஸ்திர சம்பந்தமாய் முக்கியமான

விஷயங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவை மானிடர்க்கு அநேக நன்மைகளை அளிக்கக்கூடியன. வைத்திய சாஸ்திரத்தின் சில இலாக்காக்களில் நாம் இயற்கைக்குவிரோதமாகநடந்துகொள்ளவில்லையா என்று கேள்வி கேட்கவேண்டியிருக்கிறது. நாம் அதிக இரக்கமுள்ளவர்களாயிருப்பதில் அபாயம் இல்லையா? இயற்கை மிகக் கொடுமையானது. நபர் எந்த கதியாய்ப்போனாலும் வர்க்கத்தைக் காப்பாற்றுவதே அதன் கருத்து. அப்படியிருக்க, வைத்திய சாஸ்திரத்தை ஒன்று திரட்டி, பலஹீனமானதும், நோய் வாய்ப்பட்டதுமான குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுவது முட்டாள்தனமல்லவா? இந்த குழந்தைகள் முதிர்ந்த வயதிற்கு வரும்போது, ஆரோக்கியமுள்ள பிள்ளைகளைப் பெறமுடியுமா? இது மானிட வர்க்கத்தைக்கவனியாமல் நபர்களின் உயிர்களைக் காப்பாற்றுவதாகாதா?

தடை மருந்து அதிகமாகத் தெரியாதிருக்கும்போது, அநேக ஜனங்கள் மாண்டனர். அப்போது பலஹீனமுள்ளவர்கள்தாம் ஒழிந்தனர். இப்போது ஜெந்துக்கள், ஊர்வன, பூச்சிகள் முதலியவற்றிற்கும் இம்மாதிரி நடக்கிறது. சண்டையினால் பலஹீனர்கள்தாம் சாகிறார்கள். பலசாலிகள் எப்போதும் மீண்டு வருகிறார்கள். சண்டை பலசாலிகளுக்கேயொழிய, பலஹீனர்களுக்கல்ல.

யாருக்கு வைத்திய உதவி கொடுக்கலாம்; யாருக்குக் கொடுக்கக்கூடாது என்பதைத் தீர்மானிப்பது வைத்தியருக்கு ஒரு பெருத்த பொறுப்பாகும். கட்டளை விஷயம் ஒருபக்கமிருக்க, வைத்தியம் செய்யமாட்டேன் என்று சொல்லும் டாக்டர்கள் காண்பதரிது. அநேக வித ஆச்சரியமான உபாயங்களைச்செய்து பலஹீனர்களைக் காப்பாற்ற முயல்வதே மானிடவர்க்கம் க்ஷீணதசையை அடைவதற்கு ஒரு காரணமாகும்.

சூரியன் உதயமாகும்போது எழுந்திருந்து அஸ்தமிக்கும்போது உறங்கப் போகும் எழுத்தறியாத காட்டுமிராண்டிகளைப்பற்றி என்ன? அவர்களுடைய பலஹீனமுள்ள குழந்தைகளும் கிழவர்களும் சாகிறார்கள்; அல்லது கொல்லப்படுகிறார்கள். பிரசவத்திற்கு லாயக்கில்லாத ஸ்திரீகள் பிரசவத்தில் மரணமடைகிறார்கள்; அவர்களுடைய ஆகாரம் காம்பு நிலத்தில் பயிராகிறது; அல்லது இயற்கையான எருவுபோட்டுப் பயிராக்கப்படுகிறது. அவர்கள் மாமிசத்தை ஜீவஸத்துப் பொருள்களுடன் அகப்படும்போது பச்சையாகவே புசிக்கிறார்கள். அவர்களுடைய தேகம் மேலானதென்பதைப்பற்றியும், அவர்களின் பொறுக்கும் சக்தி சிரேஷ்டமானதென்பதைப்பற்றியும் யாதொரு சந்தேகமுமில்லை.

தற்காலத்திய நாகரீகமுள்ள ஜனங்கள் இன்னும் அழிந்து போவதற்கு எத்தனமா? அல்லது அவர்களுடைய மேலான புத்தியைக்கொண்டு, தங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் அபாயத்திலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள வேறு வழி ஏதாகிலும் தேடிக் கொள்வார்களா? — கைஸ் ஆஸ்பத்திரி கெஜட்டு.

பாலும், மாதுருத்துவமும்

பூர்வீகத்தில் இருந்தே முலையுண்ணும் ஜீவவர்க்கங்கள் பூலோகத்தில் தோன்றினது முதல், பாலும் மாதுருத்துவமும் மானிடரின் வளர்ச்சியையும், அவைகளின் விதிவசத்தையும் அடக்கிவந்தது. இரண்டும் ஒன்றாக வேலைசெய்து, தங்களுடைய பொருளைக்கொண்டே, கையையும் மூளையையும் உருப்படுத்தி, பூலோகத்தில் மானிடர்க்கு ராஜ்ஜியாதிகாரம் கொடுத்து, இப்போது அவை ஓய்ந்து போகவே, நாம் ஸி: 3 அதாவது, கடைத்தேசத்தாராகிவிட்டோம்.

இயற்கையின் சூக்ஷ்மமான சக்திகளை மானிடன் பிரயோகிக்கக் கற்றுக்கொண்டால், அவன் சீர்ப்பாட்டை அவனே முடிக்க வல்லவனுவான். ஆகாரத்தின் சக்தியை மனிதன் உபயோகிக்க ஆரம்பித்

தால், அந்த சக்திகள் மிக்க வலுவுள்ளதாயிருக்குமென்று யார்தான் சொல்ல மாட்டார்கள்.

ஜீவஸத்துப் பொருள்களும், போஷணையில் ஒவ்வொன்றும் தனக்கே உரித்தான சித்தியைக் கொடுக்கக்கூடிய உலோகப் பொருள்களும், மனிதனின் காரியஸ்தர்களான என்டோக்ரைன் உறுப்புக்களும், போஷணையின் அநேகவிதமான அதிசயங்களை நடத்துகின்றனவென்று நமக்குத் தெரியும். அவை செய்யும் விதத்தைப்பற்றி நமக்கு அதிகம் தெரிந்தால், இதற்கும் மேலான அதிசயங்களை ஏன் செய்யக்கூடாது?

இப்போது நாம், மனிதர்களும், ஜெந்துக்களும், செடி செட்டுகளும் வெகு காலம் இருந்து வந்ததுபோலவே, அரைப் பட்டினியான பூலோகத்தில் வசித்து வருகிறோம். அதாவது, நமக்கு நைட்ரோஜன், பொடாஷியம் பாஸ்பேட்டுகள், சுண்ணும்பு, ருதுக்கள் மாறும்போது, சூரிய வெளிச்சம் இவை குறைவுபடுதலால் நாம் பட்டினி கிடக்கிறோம். இப்பூலோகம் பசியோடு கூடினதாயிருக்கிறது; அதனுல் அது இழிவானது.

நல்ல ஆகாரத்தைப் புசிக்கும் இந்த பூலோகமானது போஷணைக்குறைவினுல் உண்டாகும் வியாதிக்குப் பேர்போனதாயிருக்கிறது.

மானிட வர்க்கத்தை அடக்கி ஆளும் கொடிய விஷக்கிருமிகள், போஷணைக் குறைவு என்கிற கொடிய பிரதான மந்திரியின் கையில் கூத்தாடும் பொம்மைகள் ஆகும்.

ஜனங்களை நெருக்கடியில் வசிக்கச்செய்தும், நிலங்களைப் பட்டினி போட்டும், குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய ஆகாரங்களைக் கொடாமல் பட்டினி போட்டும், சத்துள்ள பாலைக்கொண்டு ஊட்டாமல் சத்தில்லாத பாலை ஊட்டி வளர்த்தும், பலஹீனமான தேகங்களில் விஷக்கிருமிகளைத் தங்கவிட்டு, அவைகளுக்குப் பலம் உண்டாகும்படிச் செய்தும் விடுகிறோம். சுருங்கச்சொல்லுமளவில், உபயோகமற்ற நாகரிகத்தைக் கொண்டு பூலோகத்தை மூடி, விஷக்கிருமிகளை அதற்குள் வாசம் செய்யும்படி விட்டு வைக்கிறோம்.

பூலோகத்தை விஷக்கிருமிகளின்றி மனிதனுக்கு வாசஸ்தலமாகச் செய்து கொள்ளும் பக்ஷத்தில் விஷக்கிருமிகள் ஜீவித்திரா.

தேகத்திற்கு அடிப்படையாயும், வழி காட்டியாயும் உள்ளவை மாதுருத்துவமும் பாலுமே. வாராவதி கட்டுவோர், கர்டர்கள் குறிப்பிட்ட விவரப்படி இருக்கின்றனவா என்று கவனிக்கிறார்கள். குழந்தைகளைக் கட்டுவோர் அவ்வாறு கவனிக்கிறதில்லை.

அநேக மாடிகைகள் கூடிய மனிதனுகிய இந்த வீட்டிற்கு அநேக கர்டர்கள் தேவை. ஒரு கர்டர் குறைந்தாலும் அல்லது வலுவற்றதாயிருந்தாலும், வீடு கட்ட முடியாது அல்லது கட்டினுலும் கிழே விழுந்து விடும்.

அநேக கர்டர்களுக்குள் இரண்டு அத்தியாவசியமானவை. இரண்டும் வலுவுள்ளவை. இவை பூலோகத்தில் பசுமையான செடி செட்டுகளுள் சேகரிக்கப்பட்டு, நமக்குப் போதுமானவையாயிருக்கின்றன. இவைதான் இரும்பும், ஐயோடைனும்.

இப்போது அவை இக்குணங்களோடு கூடியனவாயில்லை. பாலில் அவை நிரம்ப இருக்கும்படிச் செய்துகொள்வது சுலபமானபோதிலும், அவை குறைவாகவேயிருக்கின்றன. எ., டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் அவ்வாறே.

அஸ்திவாரம் பலமாகப்போட்டபோதிலுங்கூட, வீடு எப்படி பலமாக இருக்கும். தேகத்தில் 20 பொருள்கள் இருக்கின்றன. நமது ஆரோக்கியத்திற்கும், க்ஷேமத்திற்கும் ஒவ்வொன்றும் அவசியம் வேண்டும். இது தெரிந்திருந்தும், இவைகளை எவ்விதம் அடையலாம் என்பது தெரியாமல் மூடமாயிருக்கிறோம் என்று தெரிந்திருந்தும், மாரி காலத்திலும், கோடை காலத்திலும் நமக்கு நல்ல உணவு கிடைத்திருக்கிறதென்று யார் தைரியமாய்ச் சொல்லக்கூடும். ஆனபோதிலும், மானிட

ரின் ஆகாரக்குறைவுகள் சிலவற்றைச் சுளுவில் பர்த்தி செய்ய முடியும்.

வேண்டுமான உலோகங்கள் யாவும் நிரம்பியுள்ள புல்லை பசுக்கள் மேய்ந்தால், அதில் கொடிய இரத்தமின்மையைச் சொஸ்தப்படுத்தக் கூடிய போதுமான இரும்பு இருக்கிறது. பயிர் செய்வோர், வேண்டிய புல்லைப்பயிரிட்டு, பசுக்களுக்கு வேண்டிய இரும்பை அதன் மூலமாகக் கொடுத்து, அவற்றின் பாலைத் தாங்கள் உண்டு, தங்கள் தேகத்தை ஏன் பலப் படுத்திக்கொள்ளக் கூடாது? மற்றொரு முக்கியமான வஸ்து ஐயோடீன். ஐயோடீன் சேர்த்து புல் பயிரிட்டால் மானிடர்க்குப் புத்துயிர் உண்டாகும்.

எல்லா வியாதிகளும் போஷணைக்குறைவினால் ஏற்பட்ட வியாதிகள். மாமிசம் எல்லாம் புல். புல்லானது கருப்பு கலந்த பசுமையாக இராத பக்ஷத்தில், மாமிசத்தில் நிரம்ப இரத்தமும், அந்த இரத்தம் கருப்பும் செகப்பும் கலந்ததாயும் இராது. சதை துர்ப்பலமாயிருந்தால் எந்த வியாதி தான் வராது.

பூலோகத்தில் சிலபாகங்களில், பசுவை தெய்வமாகப் பாவிக்கப்படுகிறது. மற்ற பாகங்களில் கன்றுக்குட்டியைத் தொழுகிறார்கள். நான் வணங்குவதாயிருந்தால், பசுவின் காலில் விழுவேன். அதுதான் மானிடர்க்குச் செவிலித்தாய். அதன் தொழில்களே என் பக்திக்குக் காரணம். அவள் கொடுக்கும் பாலினால் தெய்வீகத்திற்கு அடுத்தபடி சுகம் என்னும் பழமொழி ருஜுவாகிறது. அதுவே மனிதனுடைய சீர்பாட்டிற்கு வழி.—பர்த் கன்ட்ரோல் நியூஸ்.

ஆரோக்கிய வர்த்தமானங்களும், குறிப்புகளும்.

உருளைக்கிழங்கு.—உருளைக்கிழங்கானது, ஒரு நல்ல ஆகாரப்பதார்த்தமென்று போடேடோ மார்க்கட்டின் போர்டார் பதிப்பித்துள்ள புஸ்தகத்தால் தெரியவருகிறது. இதில் பிசகில்லை. தானிய வகைகளுடன் இதை ஒத்துப்பார்த்தால், உருளைக்கிழங்கில் ஜலம் அதிகமிருப்பதால், சக்தியை உண்டாக்குவதற்கு இது ஒரு மலிவான வஸ்து என்று ஏற்படுகிறது. இதனால் இன்னும் அநேக நன்மைகள் இருப்பதால், சக்தியை உண்டுபண்ணுகிற விஷயத்தைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு ஒத்திடக்கூடாது. தானிய வகைகளிலுள்ள ப்ரோடீனைக் காட்டிலும் உயர்ந்ததாயிராவிட்டாலும், உருளைக்கிழங்கிலுள்ள ப்ரோடீன் அதற்குச்சமமாகவேயிருக்கிறது. ஜீவஸத்துப்பொருள், உப்பு இவை உருளைக்கிழங்கில் அதிகம் இருக்கின்றன. உருளைக்கிழங்கில் ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருளும், பி. கலப்பு ஜீவஸத்துப்பொருள்களும் இருக்கின்றன. கெரோடீன் என்கிற ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருள் அதில் சிறிதளவாயிருந்த போதிலும், மஞ்சள் வர்ணமான கிழங்குகளைப்பொறுக்கிஎடுத்து அனுப்பினால் அதில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருக்கும். உருளைக்கிழங்கை உண்டே ஜீவித்து வரும் ஜனங்களுக்கு பெரிபெரி யாவது பெல்லக்ரா என்னும் வியாதியாவது உண்டாகிறதில்லை. பி. கலப்பு ஜீவஸத்துப்பொருள் வேண்டுமான அளவு சப்ளை ஆகியிருக்கிறதென்று இதனால் ஏற்படுகிறது. அதிலுள்ள ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருளே அதன் பலத்த ஆஸ்திகளில் ஒன்றாகும். இது அநேக மாதகாலங்கள் அழியாமல் அப்படியே இருக்கும். மாரி காலத்தில் சத்தற்ற ஒரே விதமான ஆகாரம் உண்டவனுக்கு இது முக்கியமான பாதுகாக்கும் பதார்த்தமாகும். 1917-ம் ஆண்டில் கிரேட் பிரட்டனில் ஸ்கர்வி என்னும் வியாதி கண்டிருந்த போது, அதற்கு உருளைக்கிழங்கு குறைவாயிருந்ததே காரணமாக இருந்தது. உருளைக்கிழங்கில் ஆல்கலி சம்பந்தமான சாம்பல் உண்டாகிறது. ஆனதுபற்றி, தானிய வகைகளைக்காட்டிலும் ஆகாரப் பதார்த்தமாக இது மிகச் சிறந்தது. ஏனெனில், ஆகாரத்தில், உப்புக்கள் அதிகமாக உண்டாகும்படியான ஆகாரந்தான்

தேவை. சில தானியவகைகள், கணமாந்தத்தை உண்டுபண்ணக் கூடியதும், ஆரோக்கியமான பற்கள் முளைப்பதற்கு விரோதமாயும் இருக்கின்றன. உருளைக் கிழங்கிற்கு இந்தக் குணம் காணோம். இது அதிலுள்ள ஒரு விஷத்தின் குணத்திலைலோ, எந்தக் காரணத்தினாலோ இந்த சக்தி இதற்கு உண்டாயிருப்பது என்பதை நிச்சயமாய்ச் சொல்ல முடியாது. டிரஸ்டான் டி குன்ஹா என்னும் தீவிலுள்ள ஜனங்களின் பற்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், இதன் குணம் ஆச்சரியப்படத்தக்க தன்மையையுடையதென்று ஏற்பட்டது.

இந்தத்தீவில் மற்ற தானியவகைகளைக் காட்டிலும், இது ஜனங்களுக்கு முக்கியமான ஆகாரப்பதார்த்தம். ஆனதுபற்றி, கிரேட் பிரட்டனில் தானியங்களின் அளவைக்குறித்து அதற்குப் பர்த்தியாக உருளைக்கிழங்கை சந்தேகமின்றி உபயோகிக்கலாம் என்று தோன்றுகிறது.—தி லான்ஸெட், (12-10-35), பக்கம் 837.

* * *

மலப்போக்கின் சிகிச்சைக்கு ஆப்பில் பழம் எடுத்தது.—ஜெ. இ. ஹோல்ஸ்டு (யுஜிஸ்கிரிப்டு பர் லீஜர், 6-12-34, பக்கம் 1335) என்பவர் டென்மார்க்கில் தம்முடைய வைத்தியசாலையில் அநேகவிதமான மலப்போக்குகளுக்குச் சிகிச்சை செய்ய ஆப்பில் பழங்களை விஸ்தாரமாய் உபயோகித்து வருகிறார். சில வருஷங்களுக்கு முன் ஜெர்மனியில் இந்த சிகிச்சையை ஒழுங்காய் நடத்த ஆரம்பித்தது முதல், அநேகவிதமான மாறுதல்கள் அதில் உண்டாக்கப்பட்டன. ஜனங்கள் மெச்சக்கூடிய ஒருவகை உண்டு. அதாவது, பழுத்த உறித்த ஆப்பில் பழங்களை ராவி, 500 முதல் 1500 க்ராம் வரையில் பச்சையாய் ஒரு தடவைக்கு 100 முதல் 300 க்ராம் வரையில் 5 வேளை கொடுத்து வரவேண்டியது. இரண்டுநாட்கள் மட்டும் ஒரே ஒரு ஆகாரந்தான் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. நோயாளிக்கு அதிக தாகமெடுத்தால் கொஞ்சம் வலுவற்ற தேயிலைப்பானம் கொடுக்கலாம். சில சமயங்களில் 24 மணி நேரம் சிகிச்சை செய்தால் போதும். ஆனால், நிரந்தரமாய் வியாதிதீரவேண்டியதாயிருந்தால், மூன்று அல்லது 4 நாட்கள் வரையில் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். மலப்போக்கு தீவிரமானதாயிருந்தால் நல்ல பலன்கள் உண்டாகும். வியாதி நீடித்ததாயிருந்தாலும், சந்தோஷப்படக்கூடிய பலன் கிடைக்கிறது. மலப்போக்குக் காரணம் எதுவாயிருந்தாலும் ஒரே மாதிரியான நற்பலன் இச்சிகிச்சையால் கிடைக்கிறது. இதை எழுதுவோரின் நோயாளிகளில் ஒருவர், அநேக வருஷ காலம் மலப்போக்கால் அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டு வந்தார். அவருக்கு ஆகாரச் சிகிச்சை நீடித்துச் செய்ய வேண்டியிருந்தது. அதனால் அவரது தேக எடை குறைந்துபோய் விட்டது. ஆப்பில் சிகிச்சையினால் உடனே கைகூடி வந்து, சிலநாட்களுக்கெல்லாம் வழக்கமான ஆகாரம் சாப்பிட ஆரம்பித்தார். நீடித்த வியாதியஸ்தன் அரைவாசி பட்டினி கிடக்கவேண்டியிருப்பதால், ஆப்பில் ஆகாரம் அவனுக்கு எடுத்ததாயிருக்கிறது. ஆப்பிலிலுள்ள டானிக் திராவகமானது இதன் சத்திற்குக் காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால், டானிக் ஆஸிட் திராவகத்தினால் செய்யப்பட்ட மருந்தை உபயோகிக்கும்போது, இந்த நோயாளிகளுக்கு அந்த வியாதி தீராமலிருப்பதுபற்றி, மேற்சொல்லிய கொள்கைக்கு நியாயம் காணோம்.—பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னல்.